

L SANS **BL**

BOUDDHA BOWLS



LAROUSSE

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

S



B

- 01 F
- 02 Poulet mariné, asper
- 03 Poulet, quinoa, a
et épinar
- 04 Poulet mariné, pois gourmands,
épinar
- 05 Dinde, pic
- 06 F
- 07 Br
riz et concomb
- 08 Poulet et pois chiches à la harissa
- 09 T
- 10 T
et pamplemousse
- 11 Bowl à l'orient
- 12 Boulettes de bœuf
- 13 F
- 14 F
et crème d'a
- 15 Cr
- 16 Filet mignon, chou-fleur
et sauce au y
- 17 Boulettes d'agneau, auber
et semoule

B

- 18 Saumon mariné, chou r
ananas et edamame
- 19 T
crudités et a
- 20 Mi-cuit de saumon, a
- 21 Lentilles, saumon fumé, œuf mollet
et bat
- 22 Saumon, auber
- 23 Saumon fumé, riz r
- 24 Mi-cuit de t
et nouilles
- 25 Nouilles soba, t
- 26 Poke au t
- 27 Cabillaud, asper
- 28 Cabillaud aux légumes grillés et boulgour
- 29 Poke dor
- 30 Rouget, épeautr
- 31 Cr
f
- 32 Cr
et petits pois
- 33 F
soja et petits pois
- 34 Millet, cr
concombr

B

- 35 T
et a
- 36 F
- 37 T
et œuf au plat
- 38 T
- 39 T
- 40 Riz sauv
et gingembr
- 41 Riz complet, car
et cour
- 42 Pois chiches au curr
- 43 Pois chiches au paprik
œuf mollet et better
- 44 Pois chiches, a
sauce au sésame
- 45 Pois chiches, millet, potimarr
chèvr
- 46 F
- 47 Lentilles, car
- 48 Lentilles, légumes du soleil et fet
- 49 P
- 50 Boulgour
- 51 Quinoa à la mexicaine

52 Épeautr

53 P
haricots et basilic

54 P
et cour

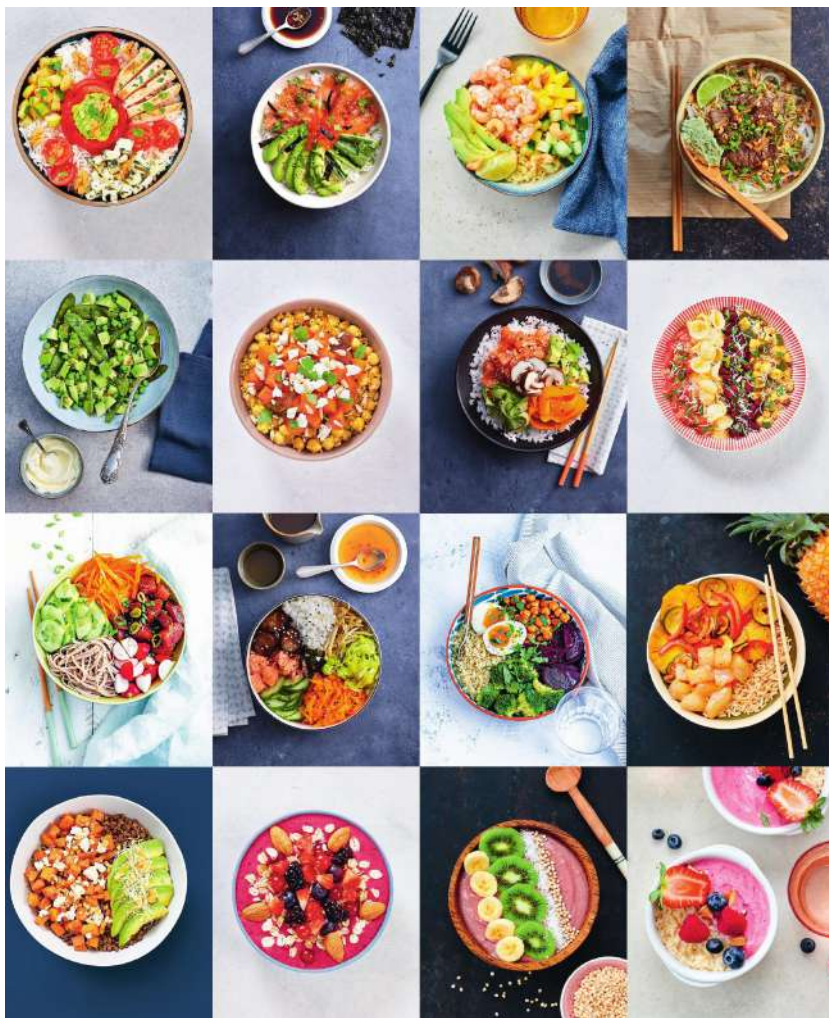
55 Légumes marinés et crudités
f

56 Petits pois, haricots plats et a

B

- 57 Smoot
- 58 Smoot
- 59 Smoot
- 60 Chia pudding au cacao et aux fruits
r
- 61 Açaï bowl banane-kiwi
- 62 Porridge bowl à la cannelle
- 63 Porridge à l'amande et smoot
aux fruits r
- 63 Riz noir au lait de coco et à la gr
- 65 Smoot

INDE



PETIT BL

P
EN CUISINE, NOUS VOUS OFFRONS 65 RE
CLIN D'ŒIL !

V
r
n
la cuisine healt
vous r
plats complets composés d'une base de féculents, de viande, de poisson
et/ou d'une ribambelle de légumes vit

Découvr
100 % saines, de quoi composer des r
régaler au quotidien ! Ici vous ne tr
base en su
flèches pour prépar
65 r

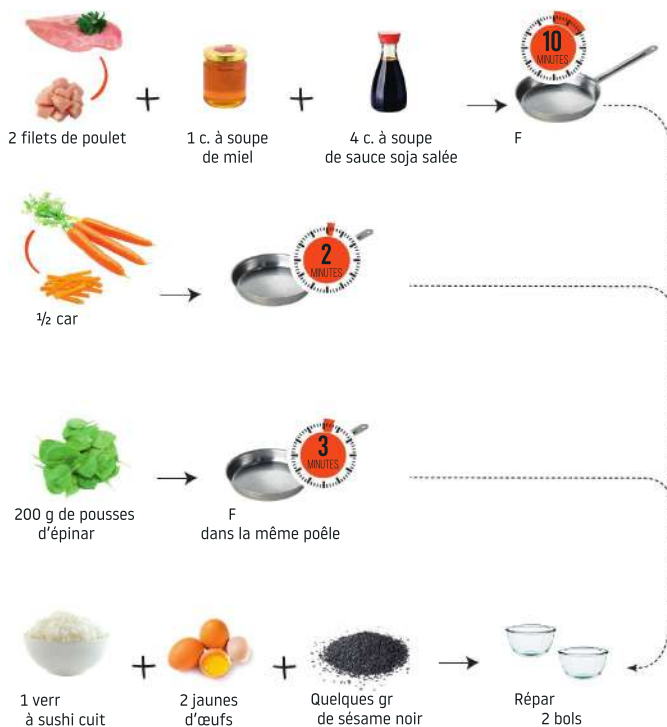
L suivez les images, vous obtiendr
dans la cuisine de la simplicité !



01

FAÇON BIBIMBAP

au poulet et légumes





POUR 2 PERSONNES

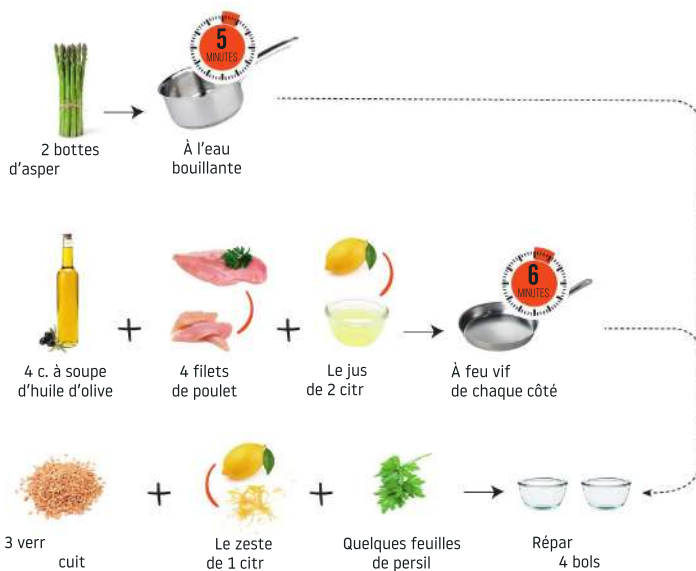
PRÉP

CUISSON : 15 MIN

- 2 filets de poulet
- 1 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe de sauce soja salée
- 1/2 car
- 200 g de pousses d'épinar
- 1 verr
- 2 jaunes d'œufs
- Quelques gr

02

POULET MARINÉ, *asperges et épeautre*



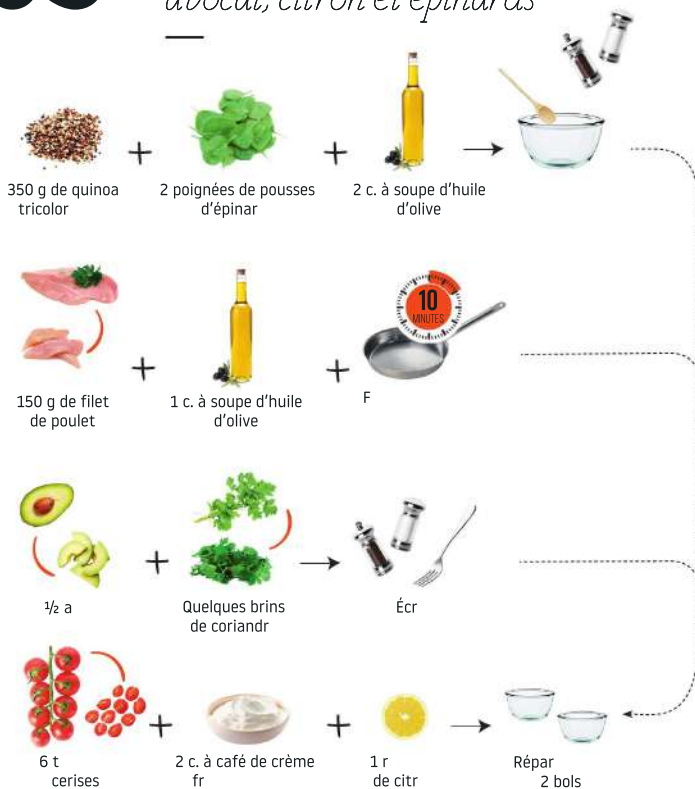


POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 1

- 2 bottes d'asper
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 filets de poulet
- 2 citr
- 3 verr
- Quelques feuilles de persil

03

POULET, QUINOA, *avocat, citron et épinards*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 10 MIN

- 350 g de quinoa tricolor
- 2 poignées de pousses d'épinar
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 150 g de filet de poulet
- ½ a
- Quelques brins de coriandr
- 6 t
- 2 c. à café de crème fr épaisse
- 1 r



04

POULET MARINÉ, *pois gourmands, épinards et radis*



2 aigillettes
de poulet



1 c. à café
de cumin



1 c. à café
d'huile d'olive



F



1 poignée de pois
gourmands



F
bouillante salée



Rincer à l'eau fr



250 g de quinoa cuit



Une poignée de
pousses d'épinar



4 r



30 g de noix
de cajou



Quelques brins
de coriandr



2 c. à soupe
d'huile d'olive



Le jus de 1 citr



POUR 1 PERSONNE
PRÉP
CUISSON : 10 MIN

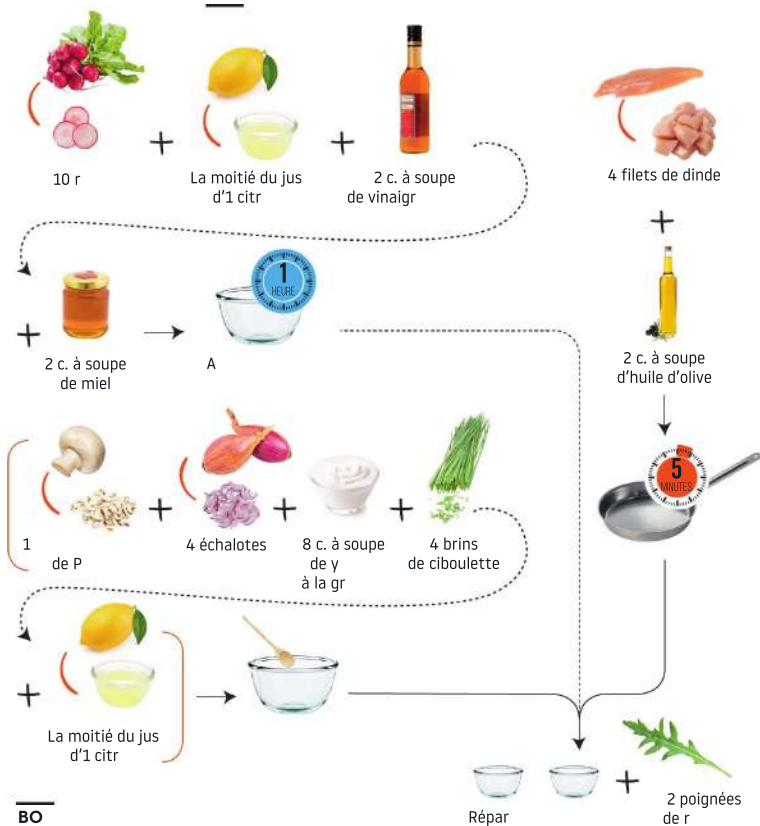
- 2 aiguillettes de poulet
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de pois gourmands
- 250 g de quinoa cuit
- 1 poignée de pousses d'épinar
- 4 r
- 30 g de noix de cajou
- Quelques brins de coriandre
- Le jus de 1 citr



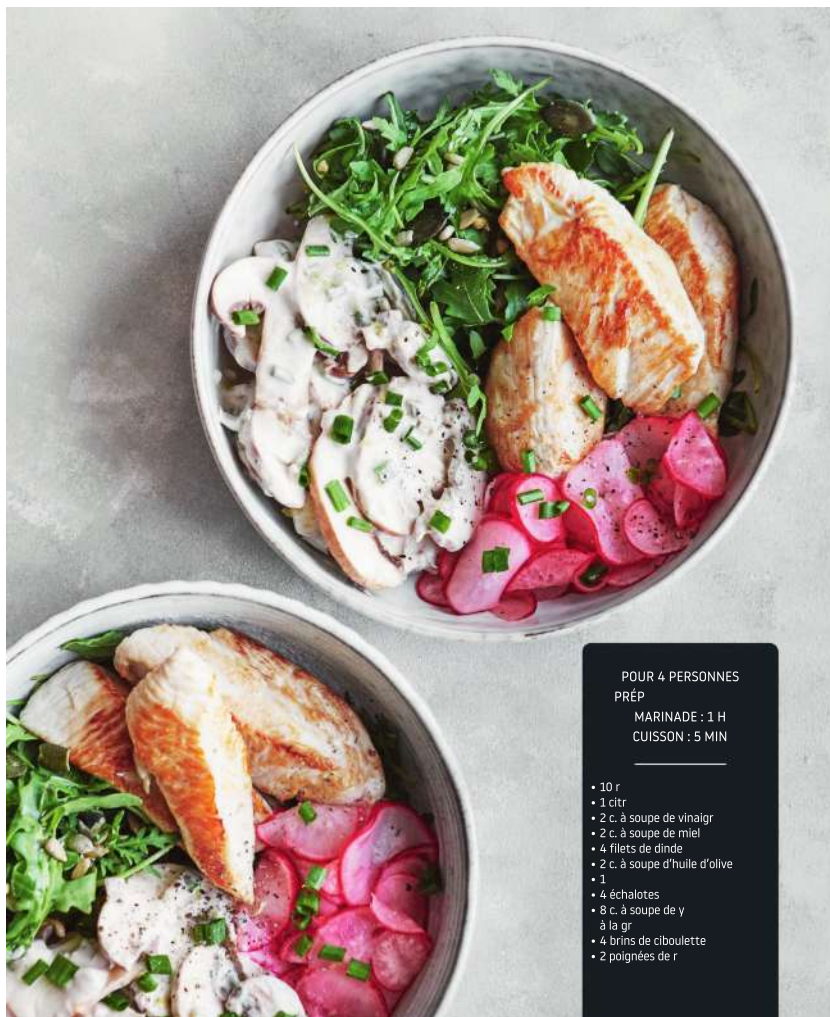
05

DINDE, PICKLES

et champignons



BO



POUR 4 PERSONNES

PRÉP

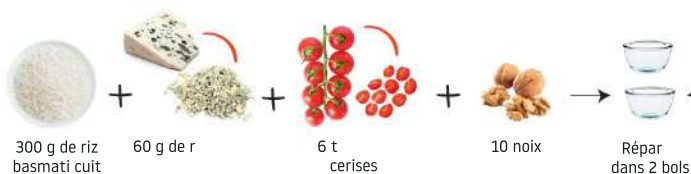
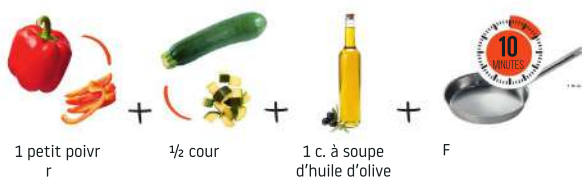
MARINADE : 1 H

CUISSON : 5 MIN

- 10 r
- 1 citr
- 2 c. à soupe de vinaigr
- 2 c. à soupe de miel
- 4 filets de dinde
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1
- 4 échalotes
- 8 c. à soupe de y
- à la gr
- 4 brins de ciboulette
- 2 poignées de r

06 FAÇON COBB

salad





POUR 2 PERSONNES

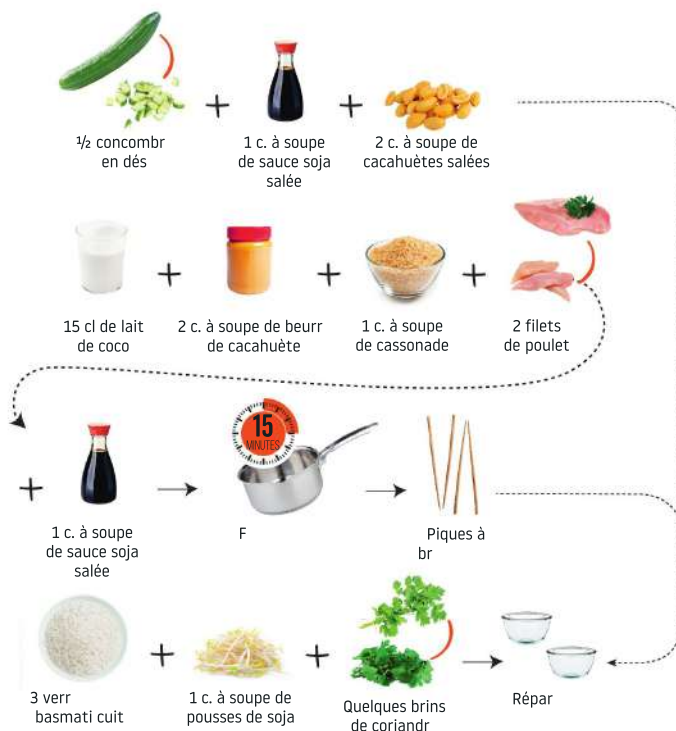
PRÉP

CUISSON : 20 MIN

- 150 g de filet de poulet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit poivr
- ½ cour
- 1 a
- ½ citr
- 300 g de riz basmati cuit
- 60 g de r
- 6 t
- 10 noix

07 BROCHETTES DE POULET

aux cacahuètes, riz et concombre





POUR 2 PERSONNES

PRÉP

CUISSON : 15 MIN

- ½ concombre
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 2 c. à soupe de cacahuètes salées
- 15 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 1 c. à soupe de cassonade
- 2 filets de poulet
- 3 verr
- 1 c. à soupe de pousses de soja
- Quelques brins de coriandr



08

POULET

et pois chiches à la harissa



1 c. à soupe
de miel liquide



1 c. à café
de harissa



3 cl d'eau



5 cl d'huile
d'olive



Mixer



2 filets
de poulet



1 c. à soupe
d'huile d'olive



Dor
de chaque côté



T



400 g de pois chiches
en bocal égouttés



1



1/2 piment r
doux



1/2 botte
de coriandr



Répar
dans 4 bols

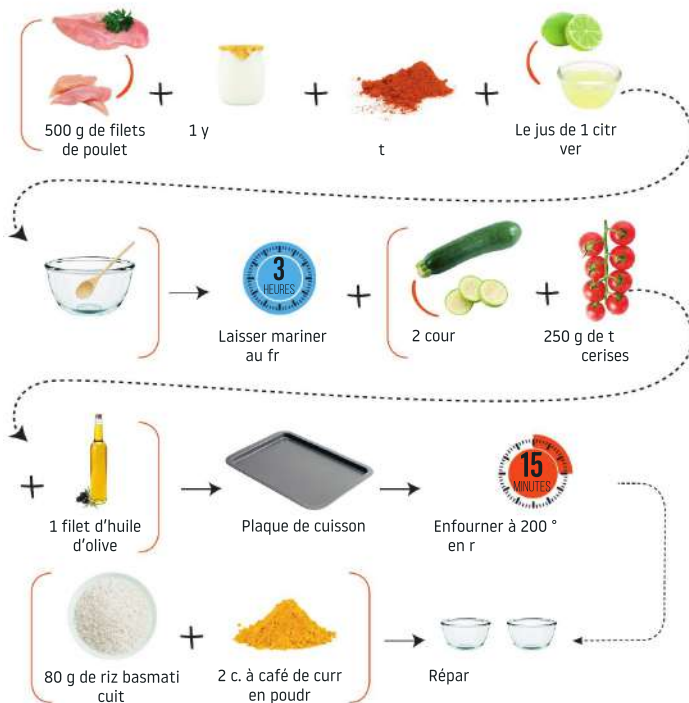
POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 6 MIN

- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à café de harissa
- 5 cl + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 filets de poulet
- 400 g de pois chiches en bocal
- 1
- ½ piment r
- ½ botte de coriandr



09 TANDOORI BOWL

au poulet



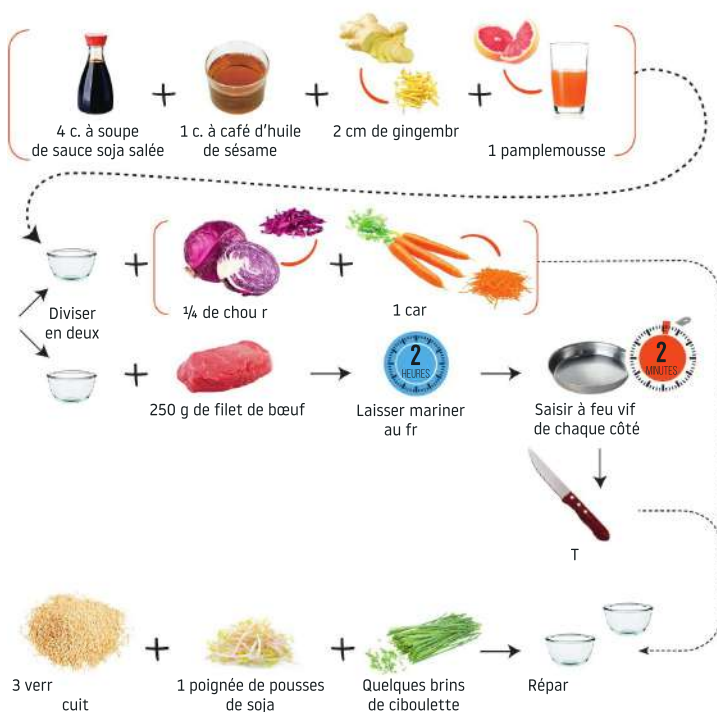
POUR 4 PERSONNES
PRÉP
MARINADE : 3 H
CUISSON : 15 MIN

- 500 g de filets de poulet
- 1 y
- 4 c. à soupe d'épices t
- 1 citr
- 2 cour
- 250 g de t
- 1 filet d'huile d'olive
- 80 g de riz cuit
- 2 c. à café de curr



10

TATAKI DE BŒUF, *quinoa et pamplemousse*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP

MARINADE : 2 H

CUISSON : 4 MIN

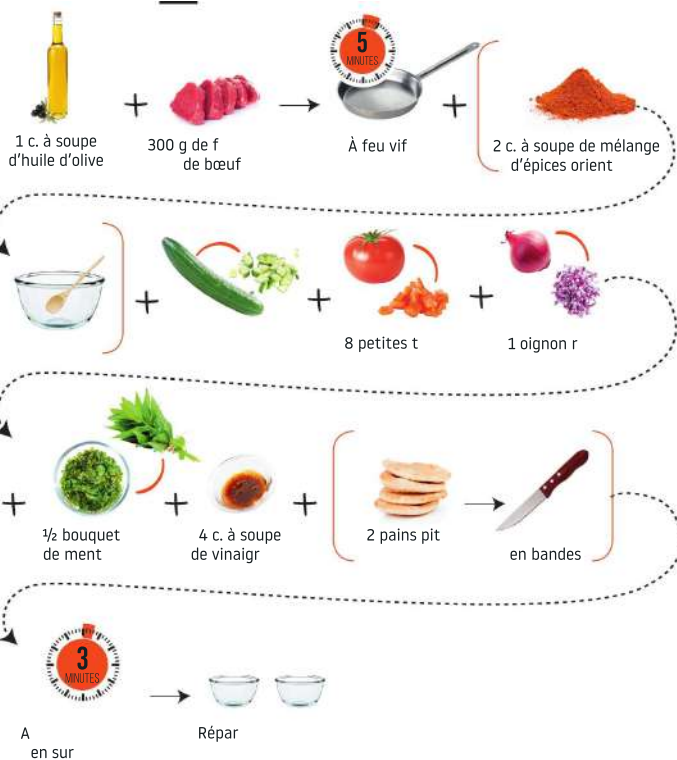
- 4 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 cm de gingembr
- 1 pamplemousse
- 3/4 de chou r
- 1 car
- 250 g de filet de bœuf
- 3 verr
- 1 poignée de pousses de soja
- Quelques brins de ciboulette



11

BOWL À L'ORIENTALE

au bœuf





POUR 4 PERSONNES

PRÉP

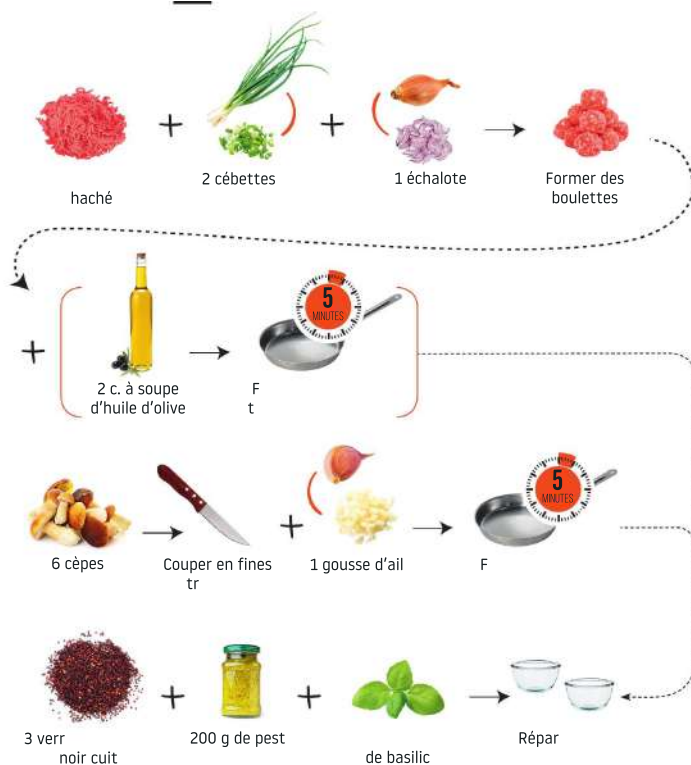
CUISSON : 8 MIN

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de f
- 2 c. à soupe de mélange d'épices orient
- 1 concomb
- 8 petites t
- 1 oignon r
- ½ bouquet de ment
- 4 c. à soupe de vinaigr
- 2 pains pit

12

BOULETTES DE BŒUF,

cèpes et quinoa





POUR 2 PERSONNES

PRÉP

CUISSON : 10 MIN

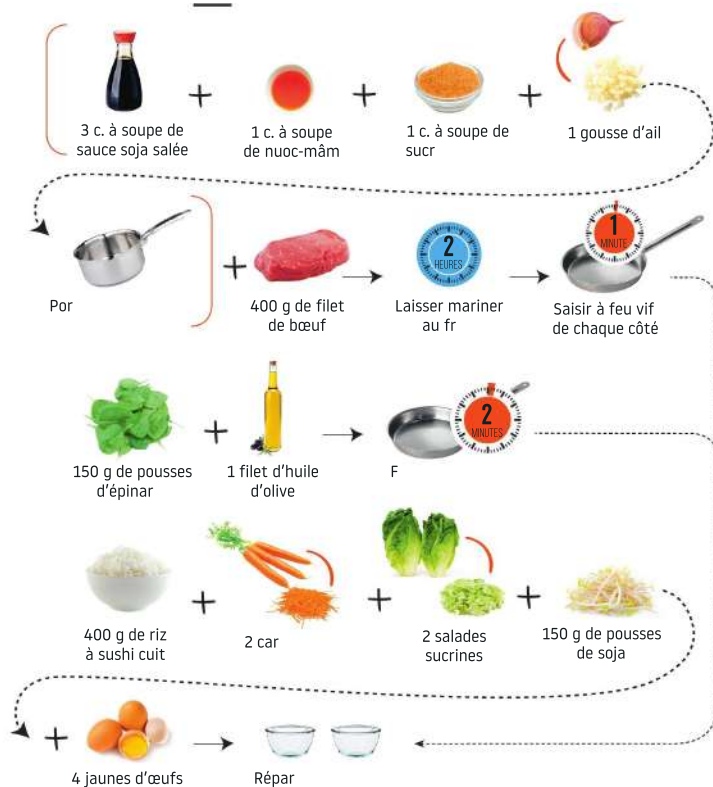
- 300 g de bœuf haché
- 2 cébettes
- 1 échalote
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 cèpes
- 1 gousse d'ail
- 3 verr
- 200 g de pest
- Quelques feuilles de basilic



13

FAÇON BIBIMBAP

au bœuf et légumes





POUR 4 PERSONNES

PRÉP

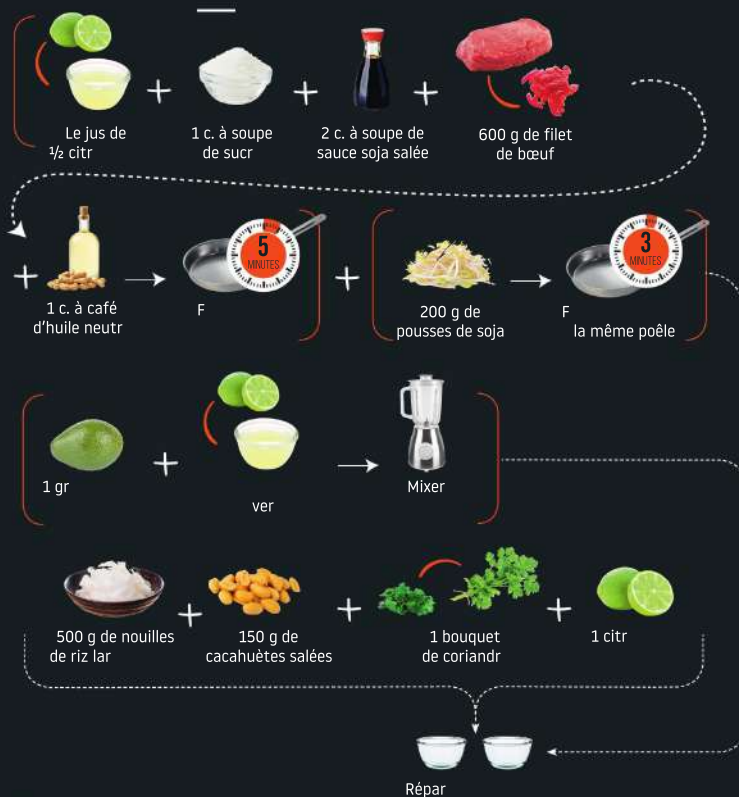
MARINADE : 2 H

CUISSON : 4 MIN

- 3 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 gousse d'ail
- 400 g de filet de bœuf
- 150 g de pousses d'épinar
- 1 filet d'huile d'olive
- 400 g de riz à sushi cuit
- 2 car
- 2 salades sucrines
- 150 g de pousses de soja
- 4 jaunes d'œufs

14

FAÇON PAD THAÏ *au bœuf et crème d'avocat*



POUR 4 PERSONNES

PRÉP

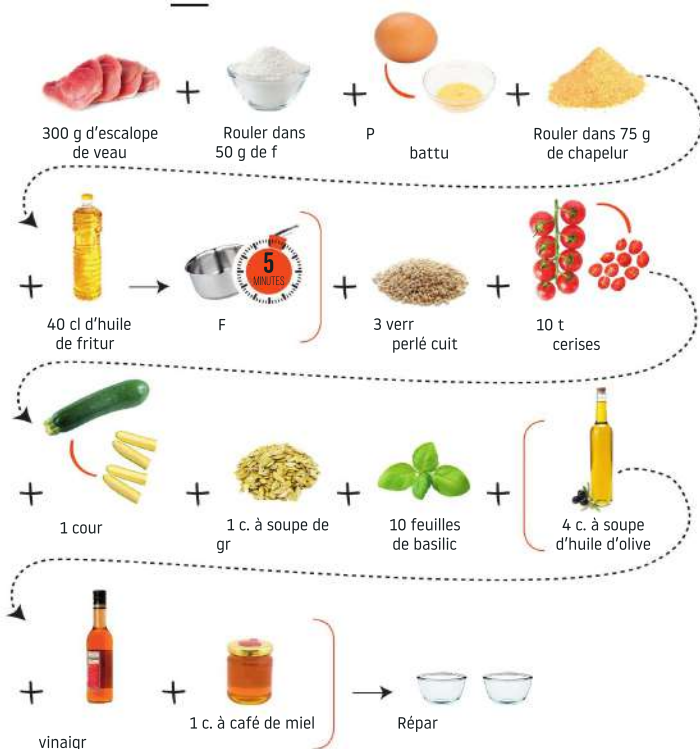
CUISSON : 8 MIN

- 2 citr
- 1 c. à soupe de sucr
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 600 g de filet de bœuf
- 1 c. à café d'huile neutr
- 200 g de pousses de soja
- 1 gr
- 500 g de nouilles de riz lar
- 150 g de cacahuètes salées
- 1 bouquet de coriandr



15

CROQUETTES DE VEAU, *orge et légumes*





POUR 2 PERSONNES

PREP

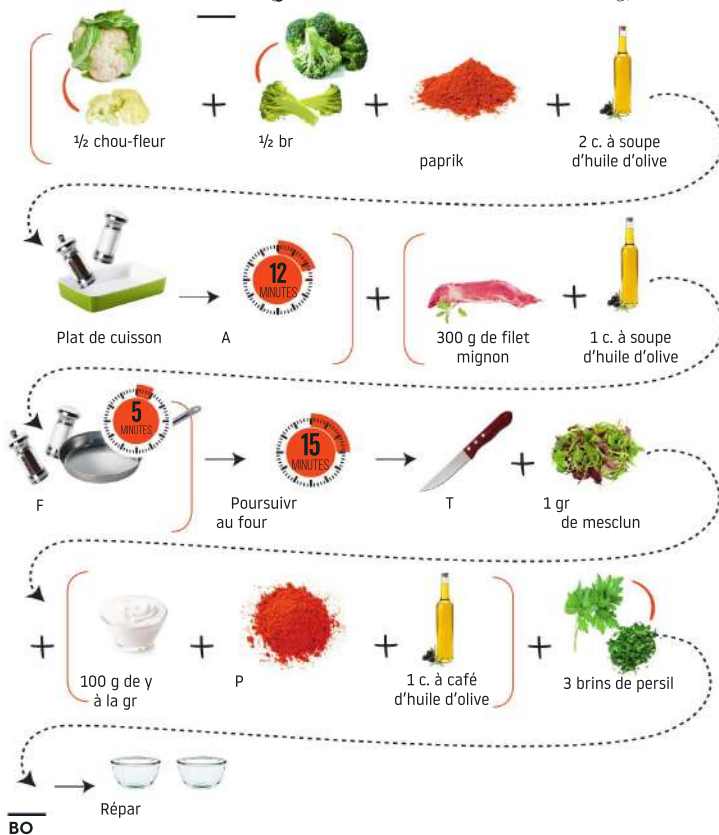
CUISSON : 5 MIN

- 300 g d'escalope de veau
- 50 g de f
- 1 œuf battu
- 75 g de chapelur
- 40 cl d'huile de friture
- 3 verr
- 10 t
- 1 cour
- 1 c. à soupe de gr
- 10 feuilles de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigr
- 1 c. à café de miel

16

FILET MIGNON,

chou-fleur, brocoli et sauce au yaourt



POUR 2 PERSONNES

PRÉP

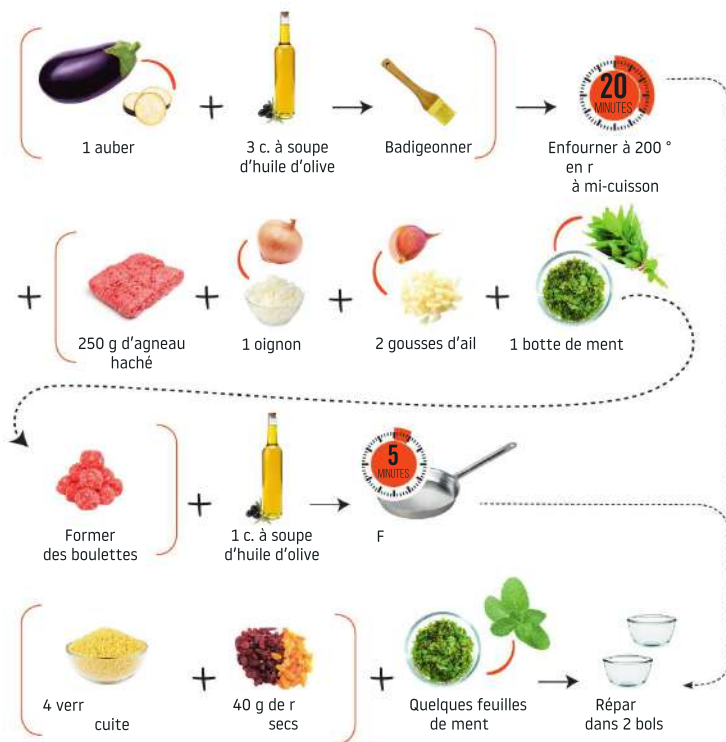
CUISSON : 32 MIN

- ½ chou-fleur
- ½ br
- 2 c. à soupe de paprik
- 3 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 300 g de filet mignon
- 1 gr
- 100 g de y
- P
- 3 brins de persil



17

BOULETTES D'AGNEAU, *aubergine et semoule*



POUR 2 PERSONNES

PRÉP

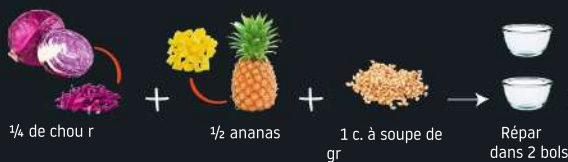
CUISSON : 25 MIN

- 1 auberg
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g d'agneau haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 botte + quelques feuilles de ment
- 4 verr
- 40 g de r



18

SAUMON MARINÉ, *chou rouge, ananas et edamame*





POUR 2 PERSONNES

PRÉP

MARINADE : 1 H

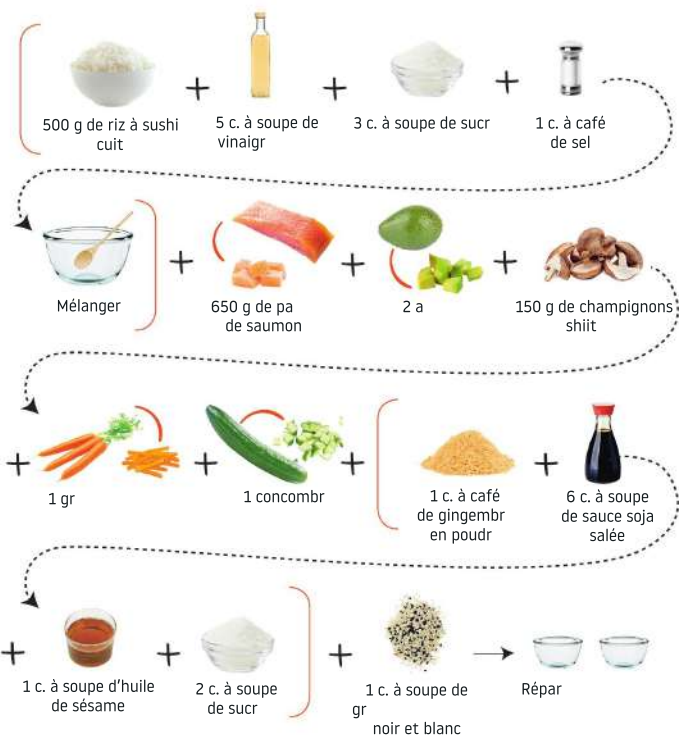
CUISSON : 6 MIN

- 2 pa
- 1 filet de jus de citr
- 2 c. à soupe de vinaigr
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 150 g de riz à sushi cuit
- 200 g d'edamame
- ¾ de chou r
- ½ ananas
- 1 c. à soupe de gr de sésame

19

TARTARE DE SAUMON,

crudités, riz blanc et avocat



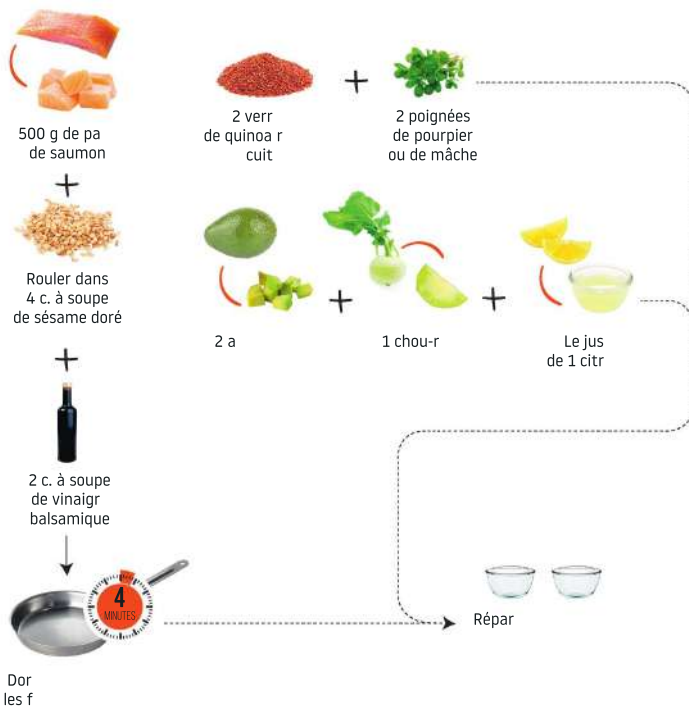


POUR 4 PERSONNES
PRÉP

- 500 g de riz à sushi cuit
- 5 c. à soupe de vinaigr
- 3 c. à soupe de sucr
- 1 c. à café de sel
- 650 g de pa
- 2 a
- 150 g de champignons shiit
- 1 gr
- 1 concombr
- 1 c. à café de gingembr
- en poudr
- 6 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sucr
- 1 c. à soupe de gr
- de sésame noir et blanc

20

MI-CUIT DE SAUMON, *avocat et quinoa*



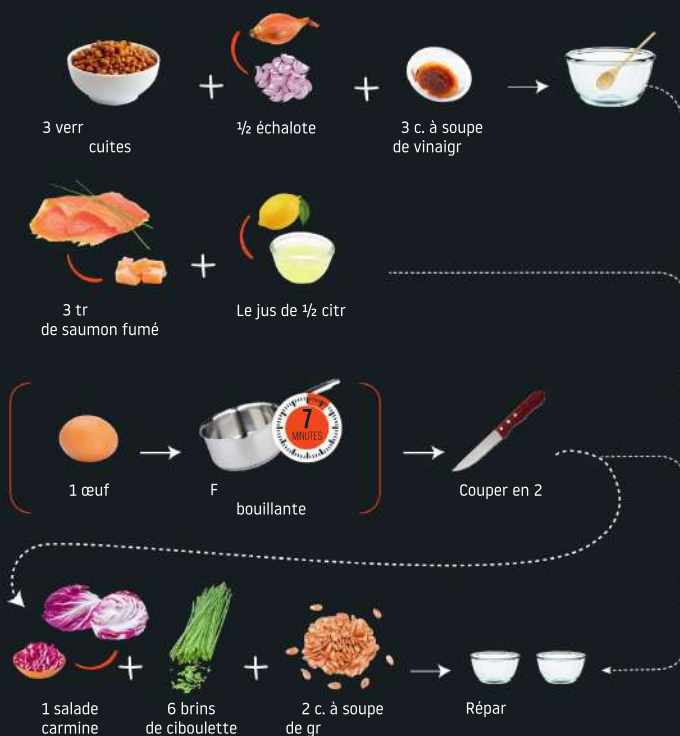
POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 9 MIN

- 500 g de pa
- 4 c. à soupe de gr
de sésame doré
- 2 c. à soupe de vinaigr
balsamique
- 2 verr
- 2 poignées de pourpier
ou de mâche
- 2 a
- 1 chou-r
- Le jus de 1 citr



21

LENTILLES, SAUMON *fumé, œuf mollet et batavia*



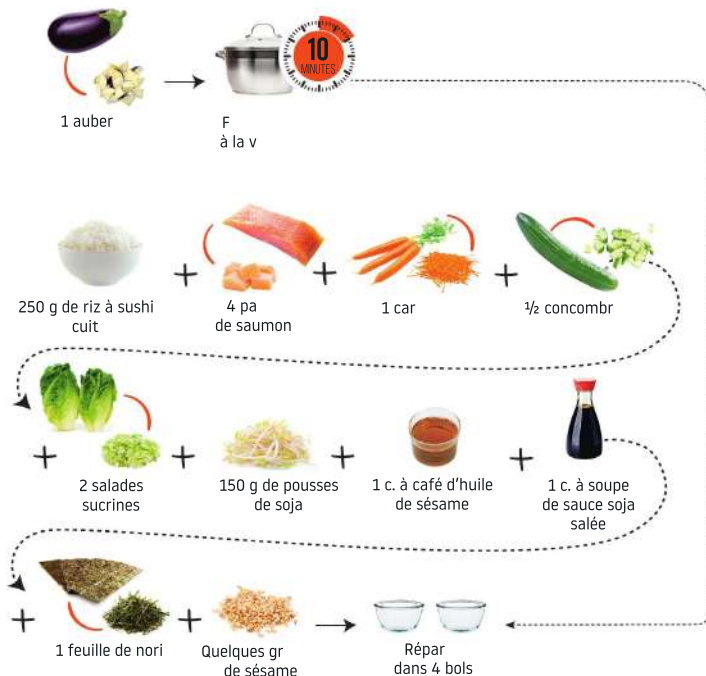


POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 7 MIN

- 3 verr
- ½ échalote
- 3 c. à soupe de vinaigr
- 3 tr
- Le jus de ½ citr
- 1 œuf
- 1 salade carmine
- 6 brins de ciboulette
- 2 c. à soupe de gr

22

SAUMON, AUBERGINE *et crudités*



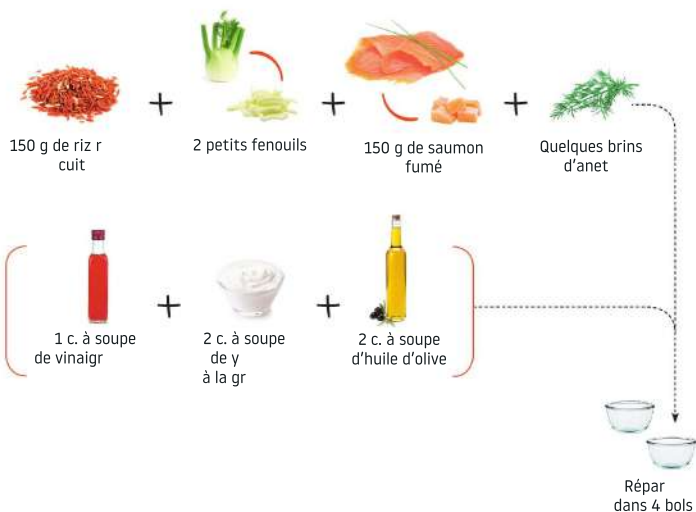
POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 10 MIN

- 1 auber
- 250 g de riz à sushi cuit
- 4 pa
- 1 car
- ½ concomb
- 2 salades sucrines
- 150 g de pousses de soja
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 feuille de nori
- Quelques gr



23

SAUMON FUMÉ, *riz rouge et fenouil*



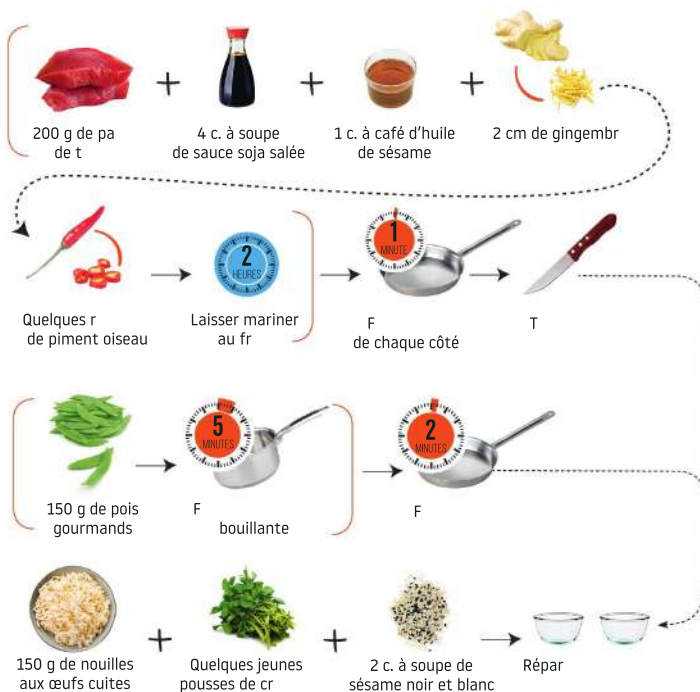


POUR 4 PERSONNES

- 150 g de riz r
- 2 petits fenouils
- 150 g de saumon fumé
- Quelques brins d'anet
- 1 c. à soupe de vinaigr
- 2 c. à soupe de y
- à la gr
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

24

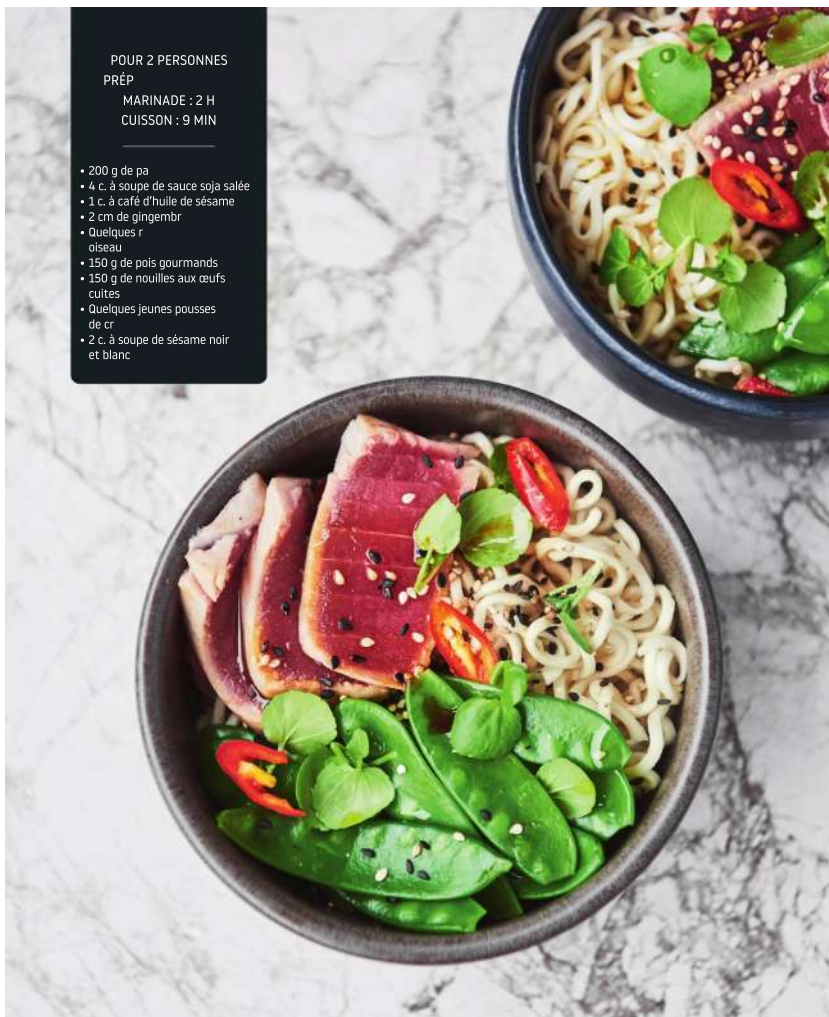
MI-CUIT DE THON, *pois gourmands et nouilles*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP

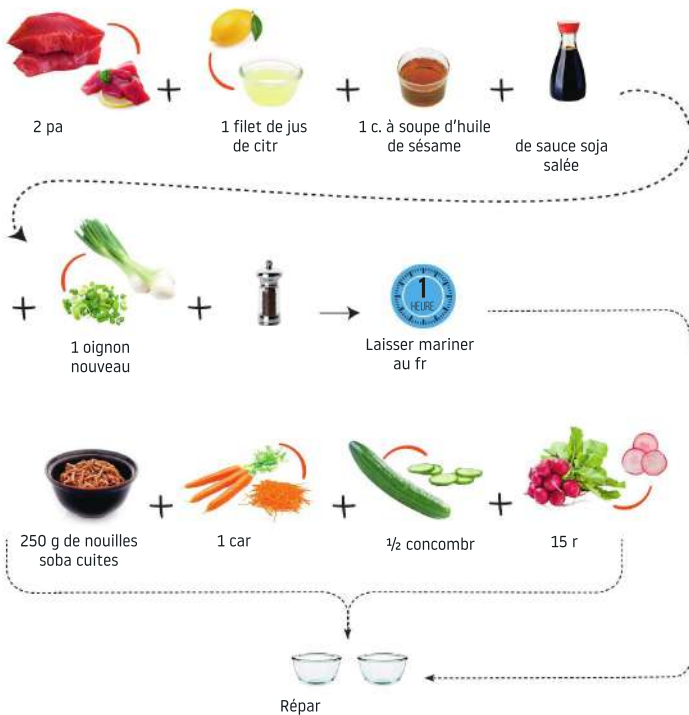
MARINADE : 2 H
CUISSON : 9 MIN

- 200 g de pa
- 4 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 cm de gingembr
- Quelques r
- oiseau
- 150 g de pois gourmands
- 150 g de nouilles aux œufs cuites
- Quelques jeunes pousses de cr
- 2 c. à soupe de sésame noir et blanc



25

NOUILLES SOBA, *thon mariné et crudités*

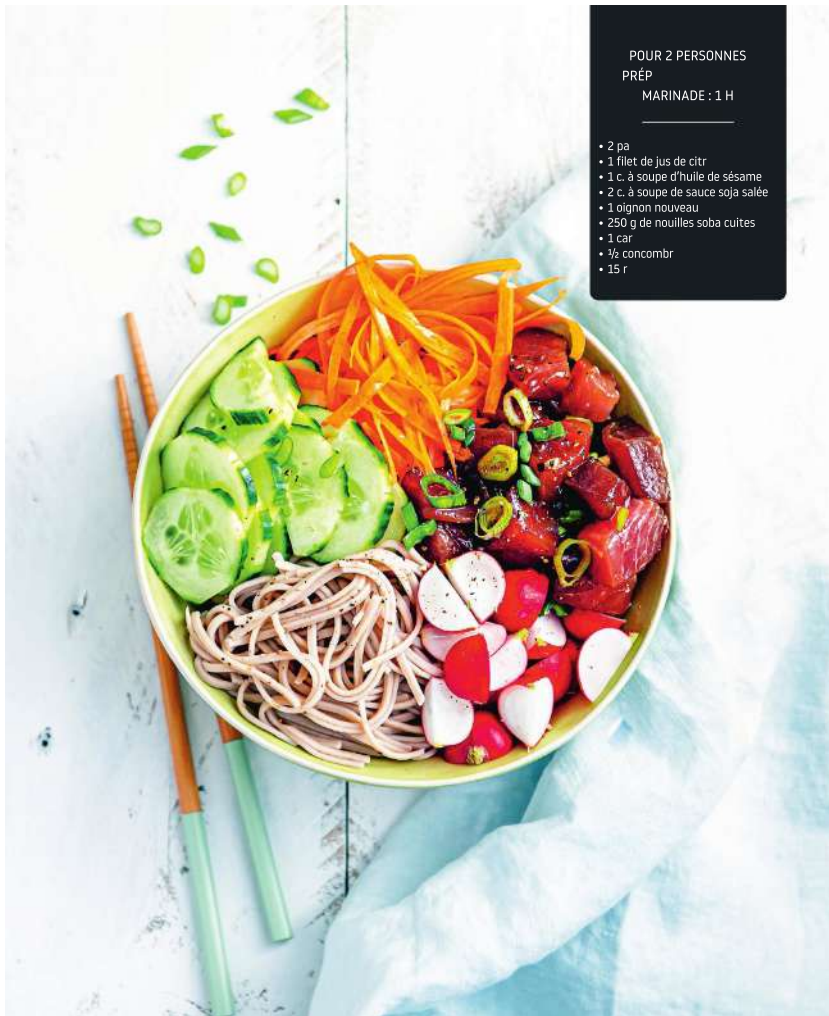


POUR 2 PERSONNES

PRÉP

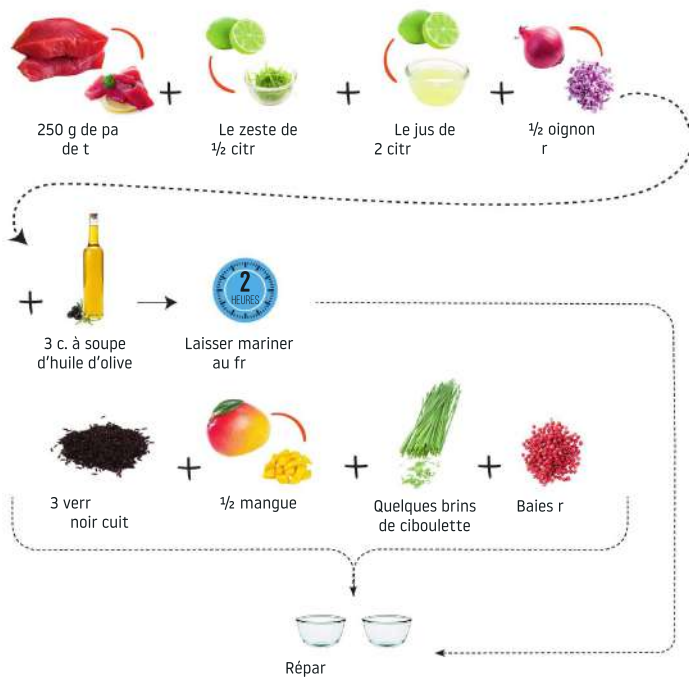
MARINADE : 1 H

- 2 pa
- 1 filet de jus de citr
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 oignon nouveau
- 250 g de nouilles soba cuites
- 1 car
- 1/2 concomb
- 15 r



26

POKE AU THON, *mangue et riz*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP
MARINADE : 2 H

- 250 g de pa
- 2 citr
- ½ oignon r
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 verr
- ½ mangue
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques baies r



27

CABILLAUD, ASPERGES *et crudités*



1 botte
d'asper



à la v



Couper
en mor



450 g de dos
de cabillaud



à la v



Retir



300 g de t
cerises



1/2 botte
de r



Répar



3 c. à soupe
de vinaigr

POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 13 MIN

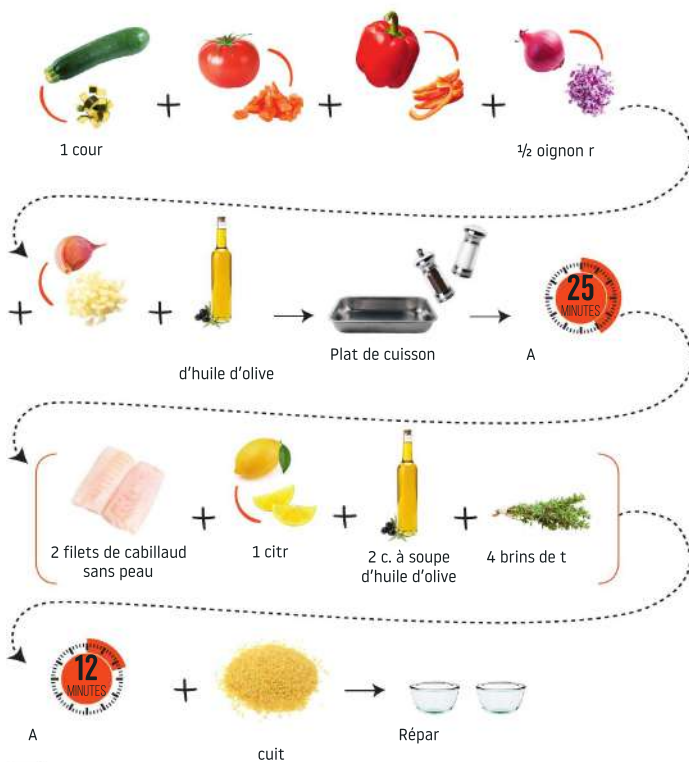
- 1 botte d'asper
- 450 g de dos de cabillaud
- 300 g de t
- ½ botte de r
- 3 c. à soupe de vinaigr



28

CABILLAUD AUX LÉGUMES

grillés et boulgour



BO



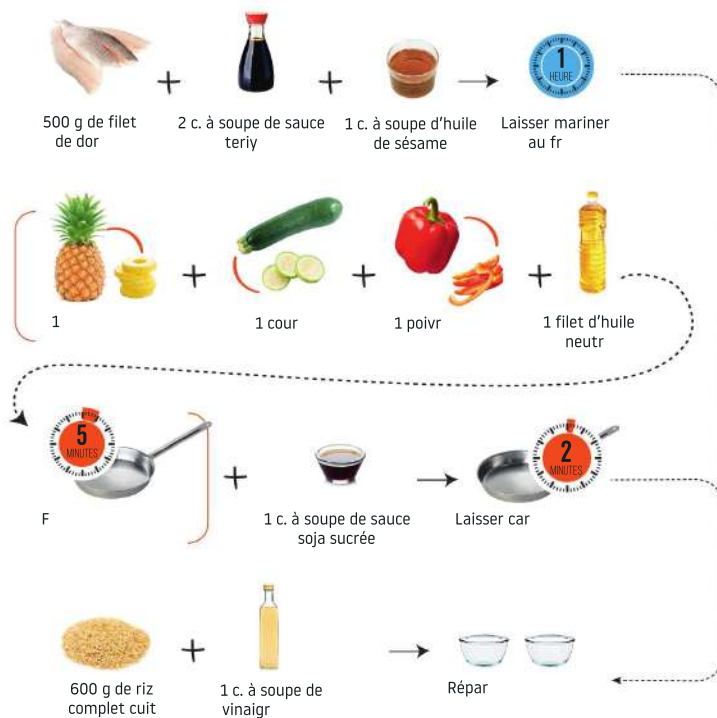
POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 37 MIN

- 1 cour
- 3 t
- ½ poivr
- ½ oignon r
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 filets de cabillaud sans peau
- 1 citr
- 4 brins de t
- 3 verr

29

POKE DORADE

et ananas



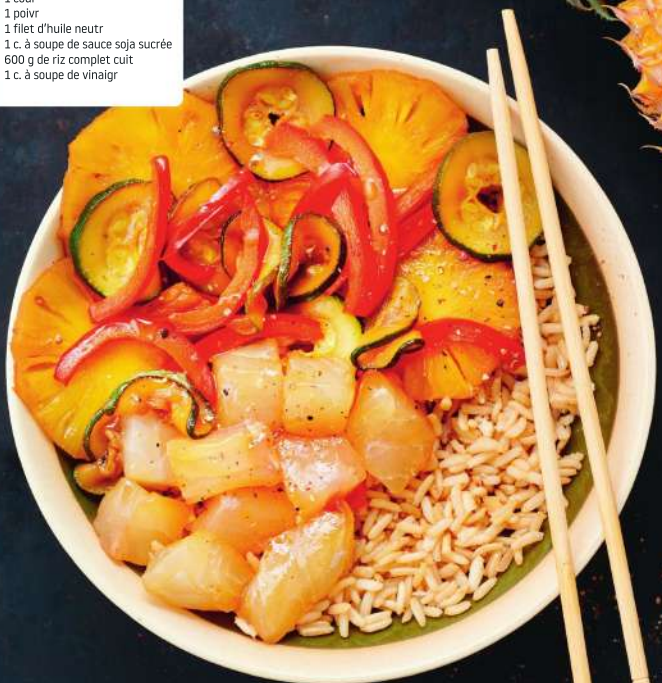
POUR 4 PERSONNES

PRÉP

MARINADE : 1 H

CUISSON : 7 MIN

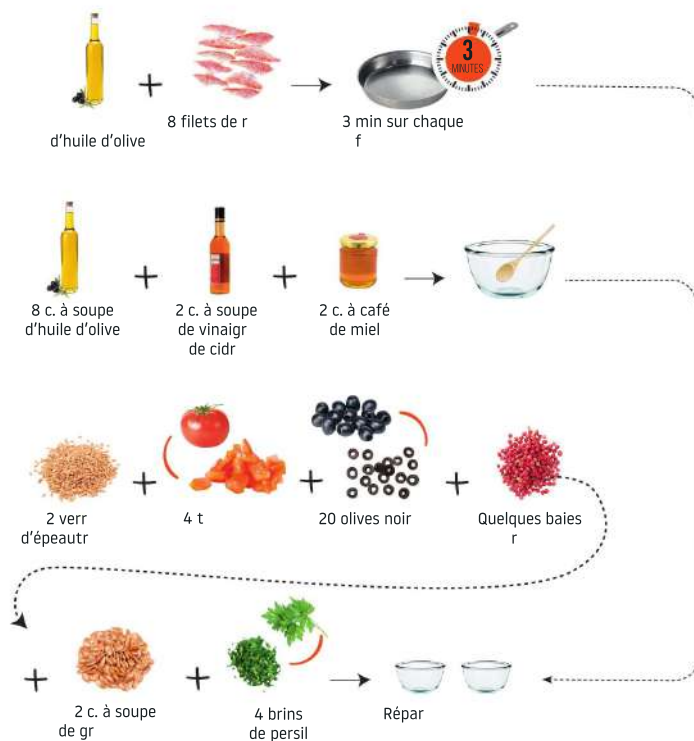
- 500 g de filets de dor
- 2 c. à soupe de sauce teriy
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1
- 1 cour
- 1 poivr
- 1 filet d'huile neutr
- 1 c. à soupe de sauce soja sucrée
- 600 g de riz complet cuit
- 1 c. à soupe de vinaigr



30

ROUGET, ÉPEAUTRE

et tartare de tomates





POUR 4 PERSONNES

PRÉP

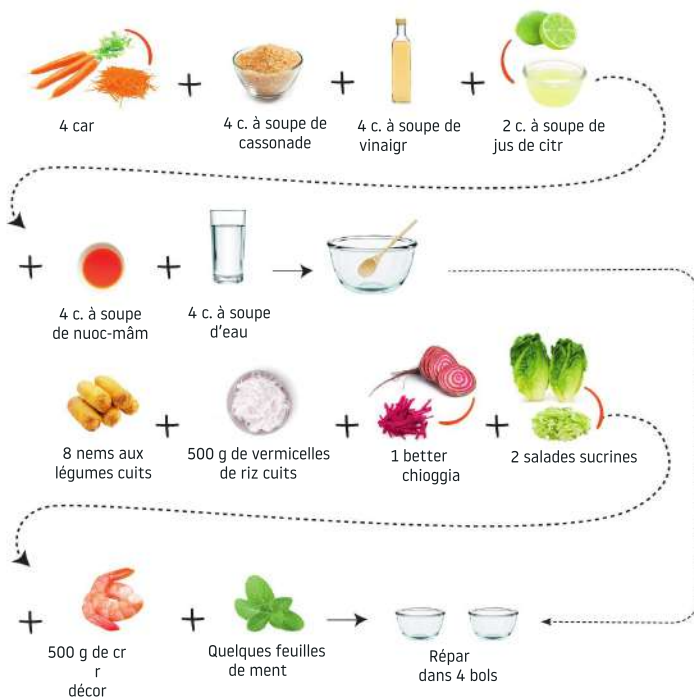
CUISSON : 6 MIN

- 9 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 filets de r
- 2 c. à soupe de vinaigr
- 2 c. à café de miel
- 2 verr
- 4 t
- 20 olives noir
- Quelques baies r
- 2 c. à soupe de gr
- 4 brins de persil

31

CREVETTES, BETTERAVE

et nems façon bo bun





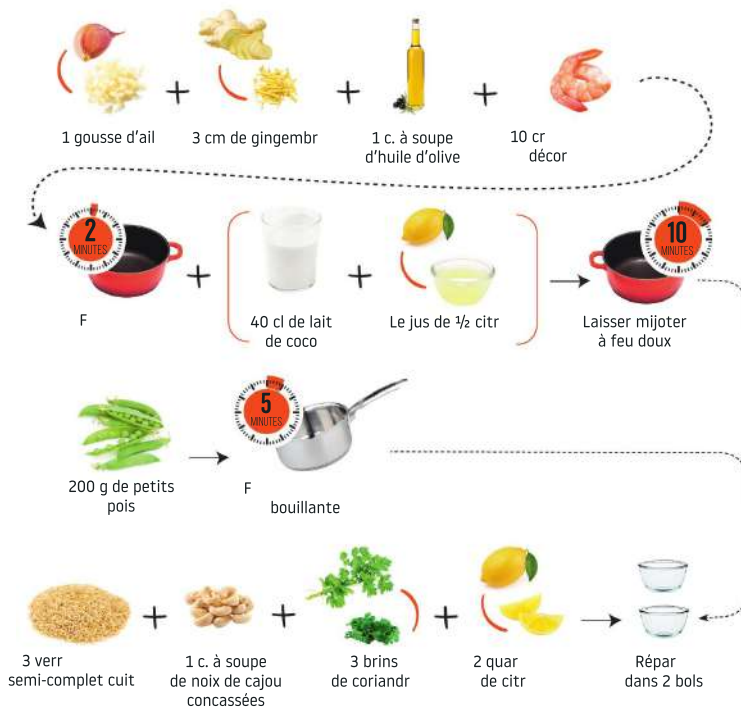
POUR 4 PERSONNES
PRÉP

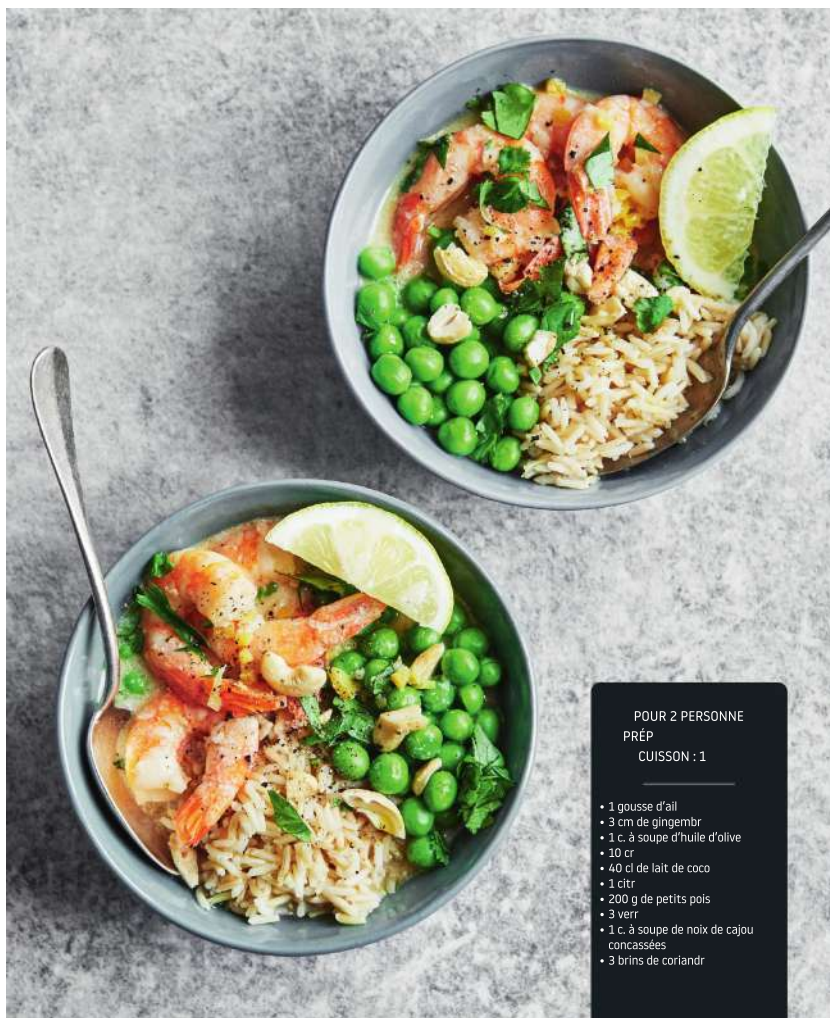
- 4 car
- 4 c. à soupe de cassonnade
- 4 c. à soupe de vinaigr
- 2 c. à soupe de jus de citr
- 4 c. à soupe de nuoc-mâm
- 8 nems aux légumes cuits
- 500 g de vermicelles de riz cuits
- 1 better
- 2 salades sucrines
- 500 g de cr
- décor
- Quelques feuilles de ment

32

CREVETTES COCO

au gingembre, petits pois





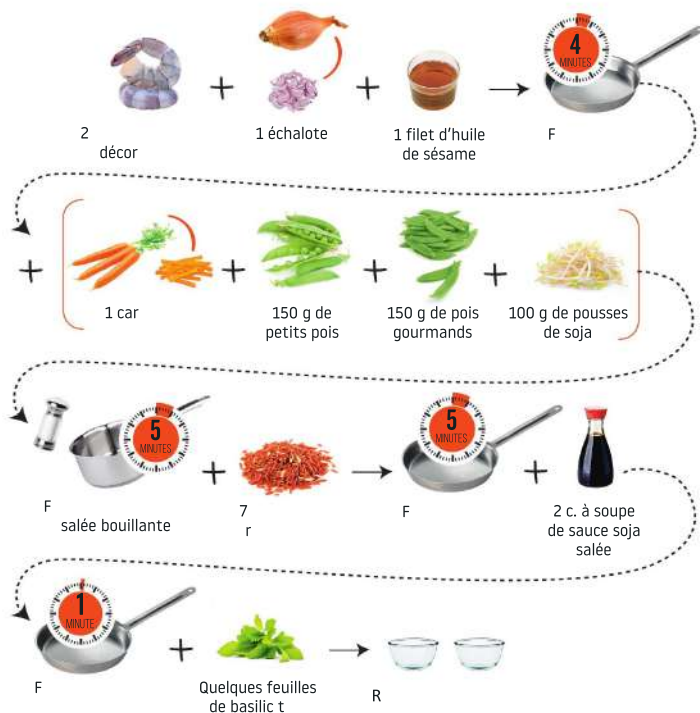
POUR 2 PERSONNE
PRÉP
CUISSON : 1

- 1 gousse d'ail
- 3 cm de gingembre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cr
- 40 cl de lait de coco
- 1 citr
- 200 g de petits pois
- 3 verr
- 1 c. à soupe de noix de cajou concassées
- 3 brins de coriandr

33

FAÇON RIZ SAUTÉ

aux crevettes, soja et et petits pois



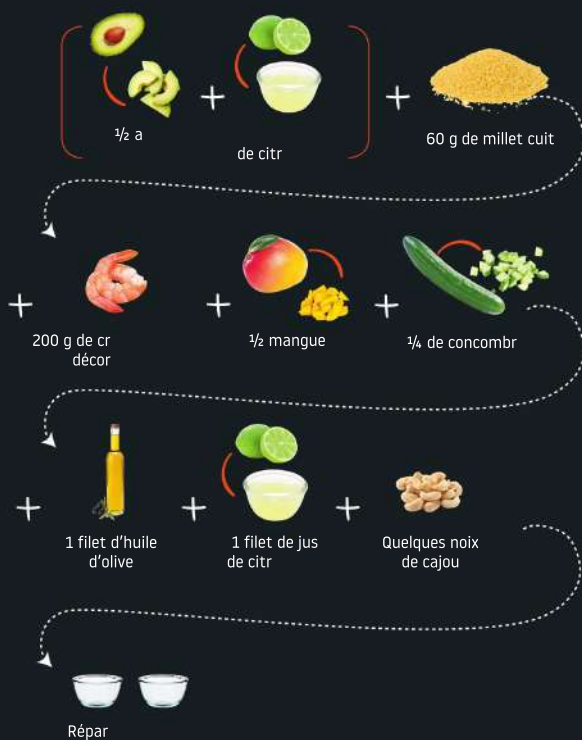
POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 15 MIN

- 2
- 1 échalote
- 1 filet d'huile de sésame
- 1 car
- 150 g de petits pois
- 150 g de pois gourmands
- 100 g de pousses de soja
- 7
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- Quelques feuilles de basilic t



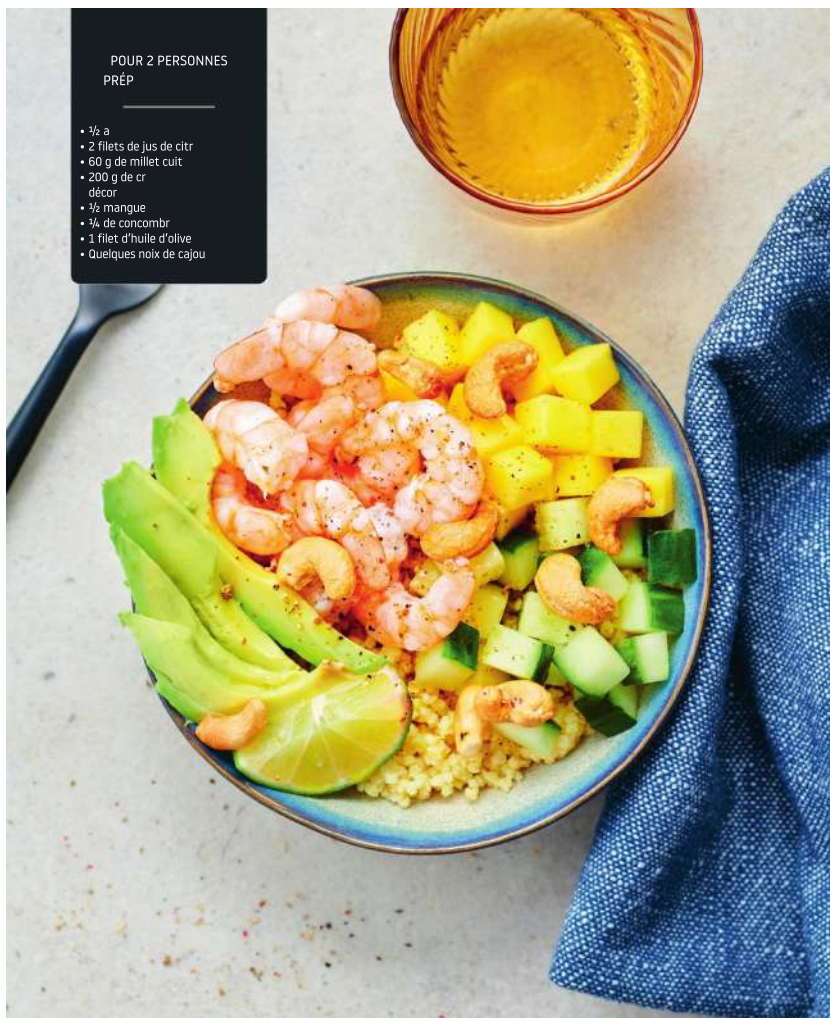
34

MILLET, CREVETTES, *mangue, concombre et avocat*



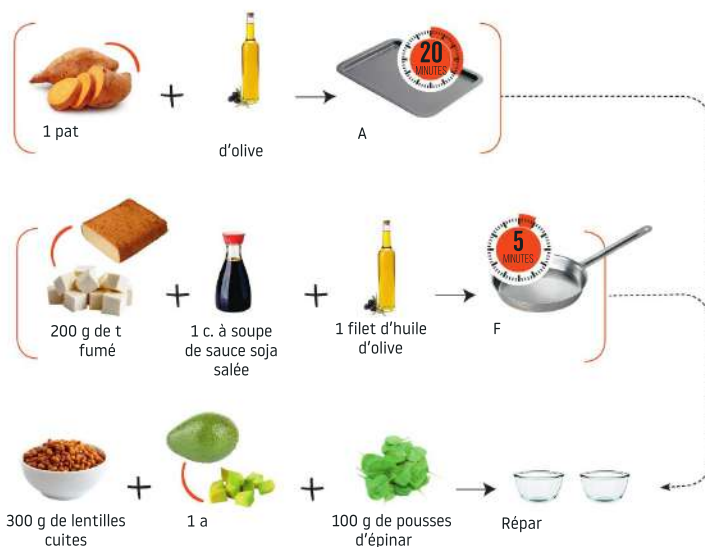
POUR 2 PERSONNES
PRÉP

- ½ a
- 2 filets de jus de citr
- 60 g de millet cuit
- 200 g de cr décor
- ½ mangue
- ¼ de concomb
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques noix de cajou



35

TOFU FUMÉ, LENTILLES, *patates douces et avocat*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 25 MIN

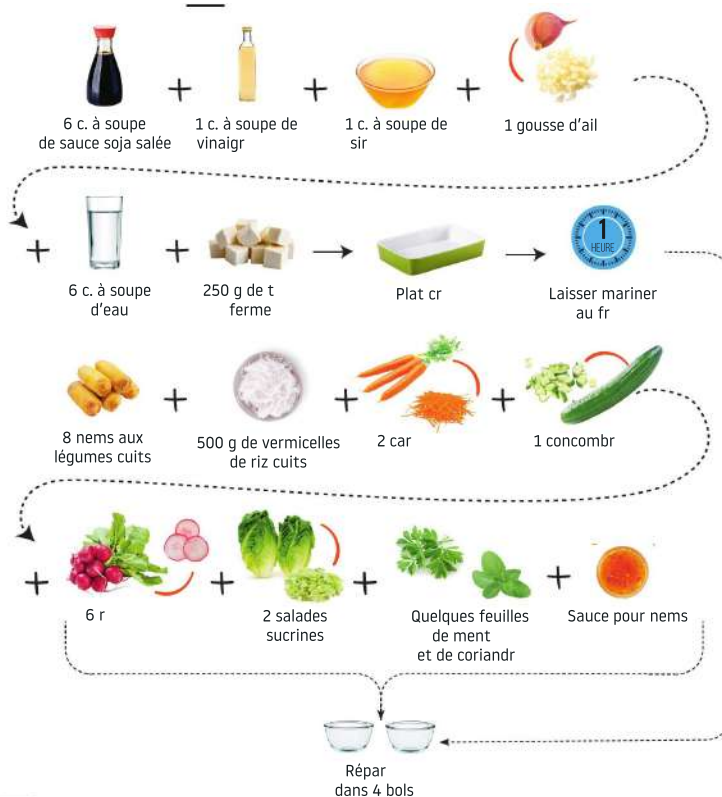
- 1 pat
- 2 filets d'huile d'olive
- 200 g de t
- 1 c. à soupe de sauce soja salée
- 300 g de lentilles cuites
- 1 a
- 100 g de pousses d'épinar



36

FAÇON BO BUN VEGGIE

au tofu mariné





POUR 4 PERSONNES

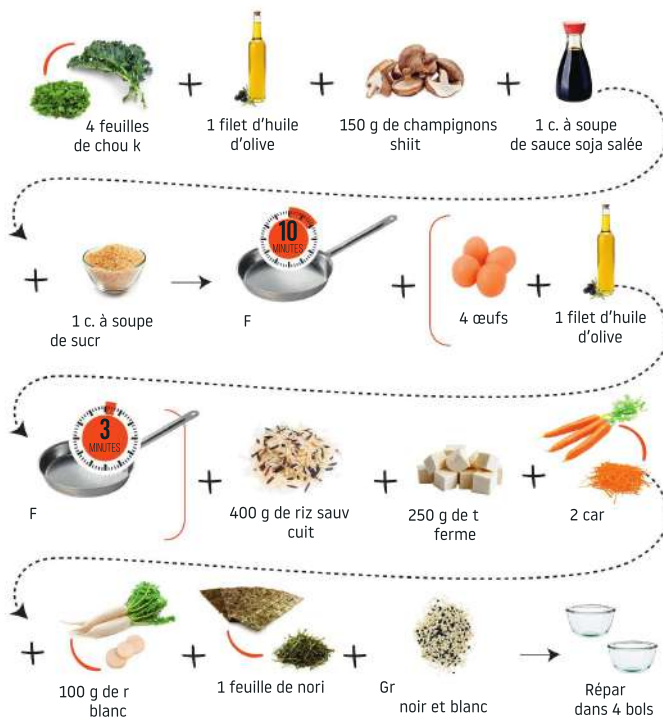
PRÉP

MARINADE : 1 H

- 6 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de vinaigr
- 1 c. à soupe de sir
- 1 gousse d'ail
- 250 g de t
- 8 nems aux légumes cuits
- 500 g de vermicelles de riz cuits
- 2 car
- 1 concombr
- 6 r
- 2 salades sucrines
- Quelques feuilles de ment
- et de coriandr
- Sauce pour nems

37

TOFU, RIZ SAUVAGE, *légumes et œuf au plat*





POUR 4 PERSONNES

PRÉP

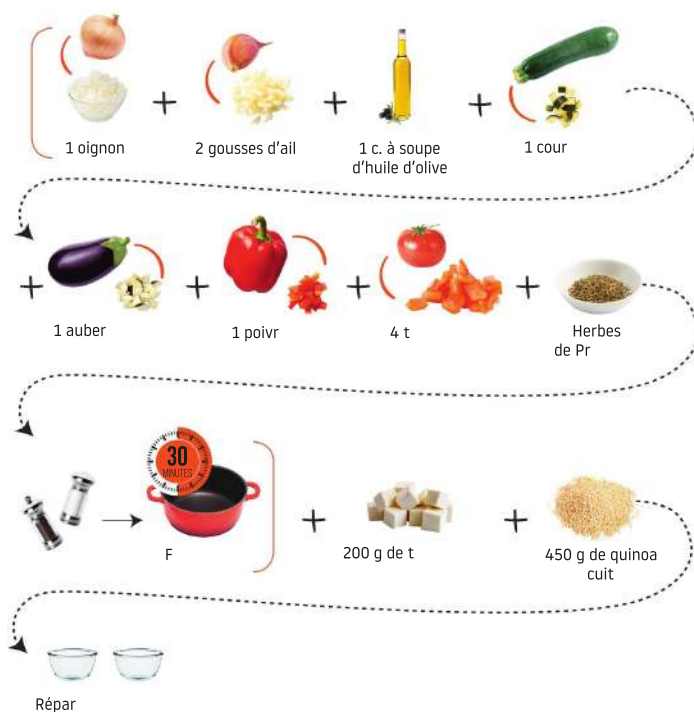
CUISSON : 10 MIN

- 4 feuilles de chou k
- 1 filet d'huile d'olive
- 150 g de champignons shiit
- 1 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de sucre
- 4 œufs
- 1 filet d'huile d'olive
- 400 g de riz sauv
- 250 g de t
- 2 car
- 100 g de r
- 1 feuille de nori
- Gr

38

TOFU, RATATOUILLE

et quinoa



POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 30 MIN

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cour
- 1 auber
- 1 polvr
- 4 t
- Herbes de Pr
- 200 g de t
- 450 g de quinoa cuit



39

TOFU GRILLÉ, *nouilles soba et shiitakés*



200 g de t
ferme

+



3 cm de gingembr

+



de sauce soja salée

+



1 c. à café d'huile
de sésame



Laisser mariner
au fr



T



F
à feu vif



Marinade



F
à feu vif



shiit



F



1/2 chou blanc



F
dans la même poêle



200 g de nouilles
soba cuites

+



2 cébettes



Répar

POUR 2 PERSONNES
PRÉP

MARINADE : 1 H

CUISSON : 1

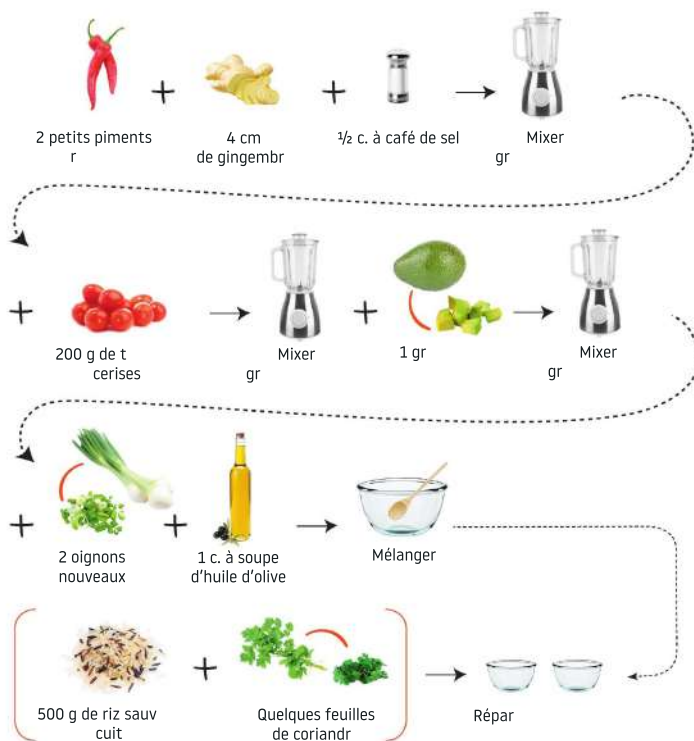
- 200 g de t.
- 3 cm de gingembr
- 4 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 250 g de champignons shiit
- ½ chou blanc
- 200 g de nouilles soba cuites
- 2 cibettes



40

RIZ SAUVAGE, AVOCAT

tomates cerises et gingembre



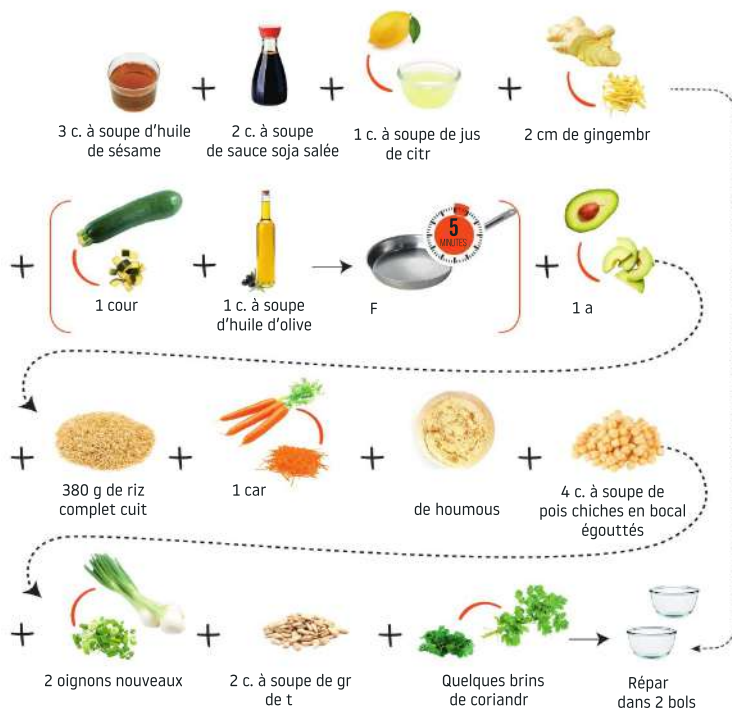
POUR 4 PERSONNES
PRÉP

- 2 petits piments r
- 4 cm de gingembr
- ½ c. à café de sel
- 200 g de t
- 1 gr
- 2 oignons nouveaux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de riz sauv
- Quelques feuilles de coriandr



41

RIZ COMPLET, CAROTTE, *avocat, houmous et courgette*



POUR 2 PERSONNES

PRÉP

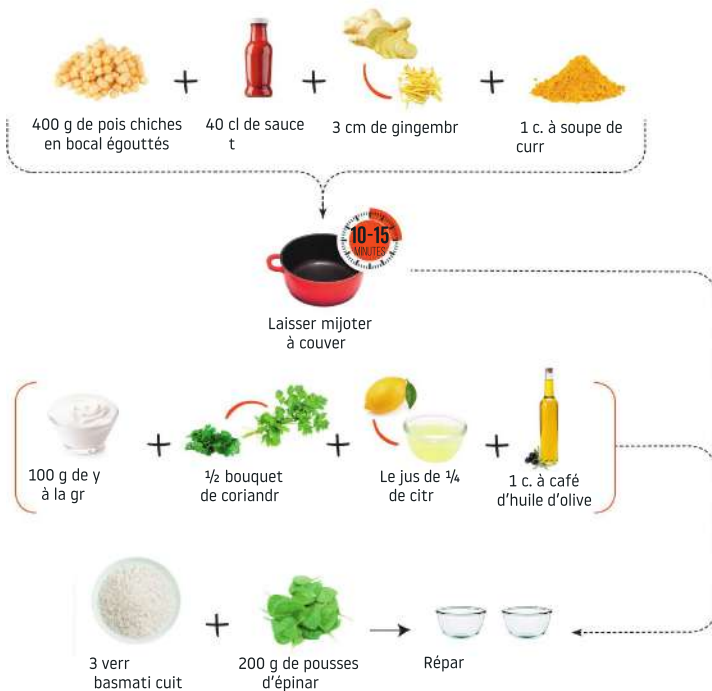
CUISON : 5 MIN

- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de jus de citr
- 2 cm de gingembr
- 1 cour
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 a
- 380 g de riz complet cuit
- 1 car
- 2 c. à soupe de houmous
- 4 c. à soupe de pois chiches en bocal égouttés
- 2 aignons nouveaux
- 2 c. à soupe de gr de t
- Quelques brins de corlandr



42

POIS CHICHES AU CURRY, *riz et épinards*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 15 MIN

- 400 g de pois chiches en bocal égouttés
- 40 cl de sauce t
- 3 cm de gingembr
- 1 c. à soupe de curr
- 100 g de y
- ½ bouquet de coriandr
- ¼ de citr
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 3 verr
- 200 g de pousses d'épinar



43

POIS CHICHES AU PAPRIKA, *quinoa, œuf mollet et betterave*



1 petit br



F
bouillante



2 œufs



F
bouillante



Écaler



480 g de quinoa
cuit



1 betterve
cuite



Quelques brins
de coriandre



Répar
dans 2 bols

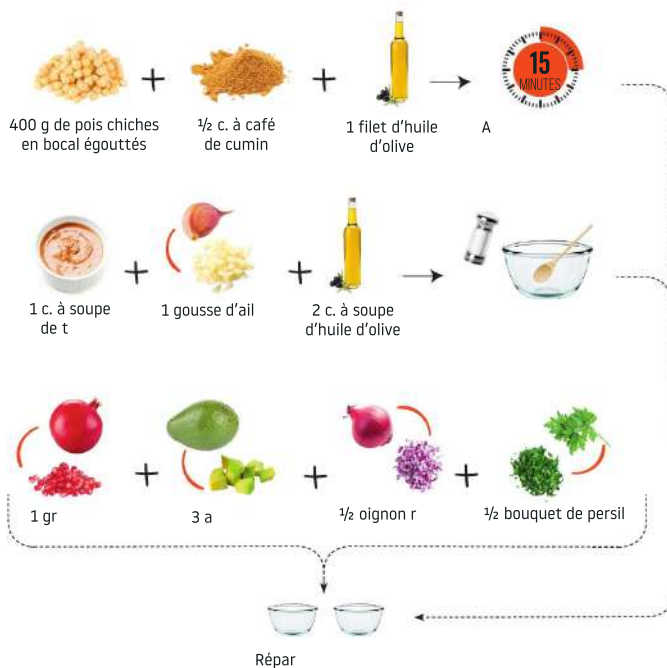
POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 27 MIN

- 1 petit br
- 2 œufs
- 1
égouttés
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprik
- 1 pincée de cumin
- 480 g de quinoa cuit
- 1 better
- Quelques brins de coriandr



44

POIS CHICHES, AVOCAT, *grenade, sauce au sésame*



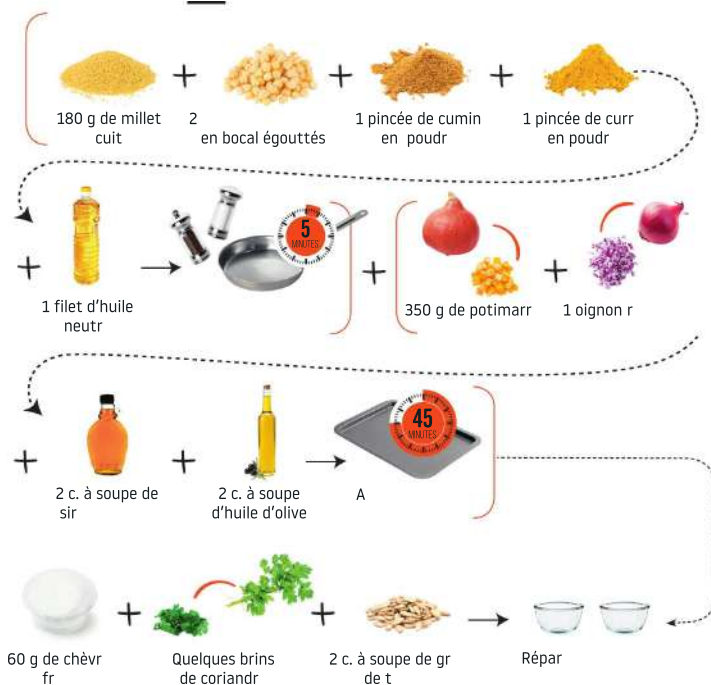


POUR 4 PERSONNES
PREP
CUISSON : 15 MIN

- 400 g de pois chiches en bocal égouttés
- $\frac{1}{2}$ c. à café de cumin
- 2 c. à soupe + 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de t (purée de sésame)
- 1 gousse d'ail
- 1 gr
- 3 a
- $\frac{1}{2}$ oignon r
- $\frac{1}{2}$ bouquet de persil

45

POIS CHICHES, MILLET, *potimarron et chèvre frais*



POUR 2 PERSONNES

PRÉP

CUISSON : 50 MIN

- 180 g de millet cuit
- 2
égouttés
- 1 pincée de cumin en poudr
- 1 pincée de curr
- 1 filet d'huile neutr
- 350 g de potimarr
- 1 oignon r
- 2 c. à soupe de sir
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de chèvr
- Quelques brins de coriandr
- 2 c. à soupe de gr
de t



46

FALAFELS, TABOULÉ *et chou-fleur*



POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 5 MIN

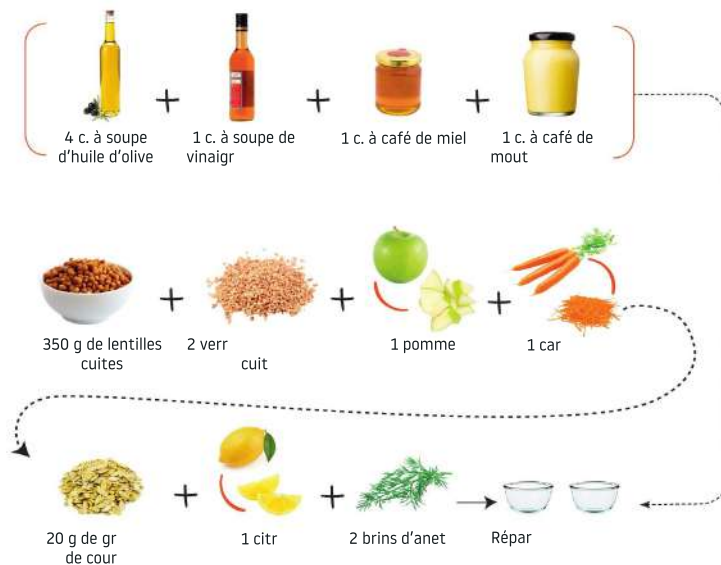
- 2 t
- ½ oignon r
- ¼ de bouquet de coriandr
- ¼ de bouquet de persil
- ½ chou-fleur
- 1 c. à café de r
- ½ citr
- 8 f
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprik



47

LENTILLES, CAROTTE,

pomme et épeautre



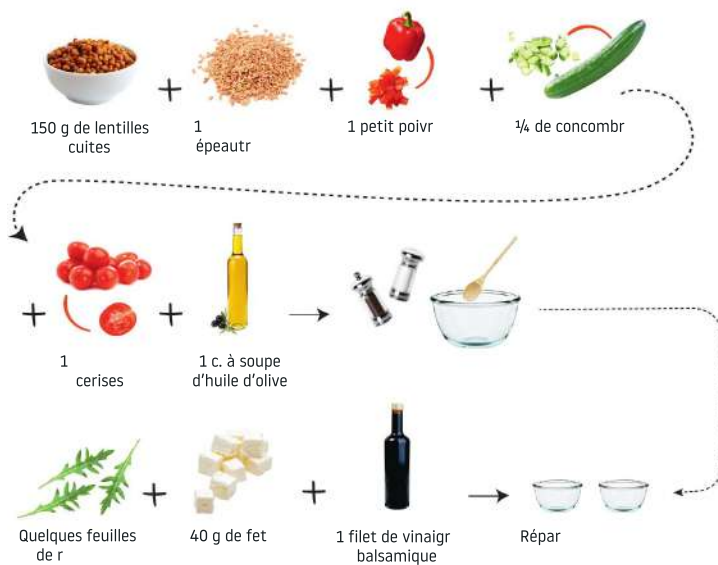


POUR 2 PERSONNES
PRÉP

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigr
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de mout
- 350 g de lentilles cuites
- 2 verr
- 1 pomme
- 1 car
- 20 g de gr
- 1 cltr
- 2 brins d'anet

48

LENTILLES, *légumes du soleil et feta*



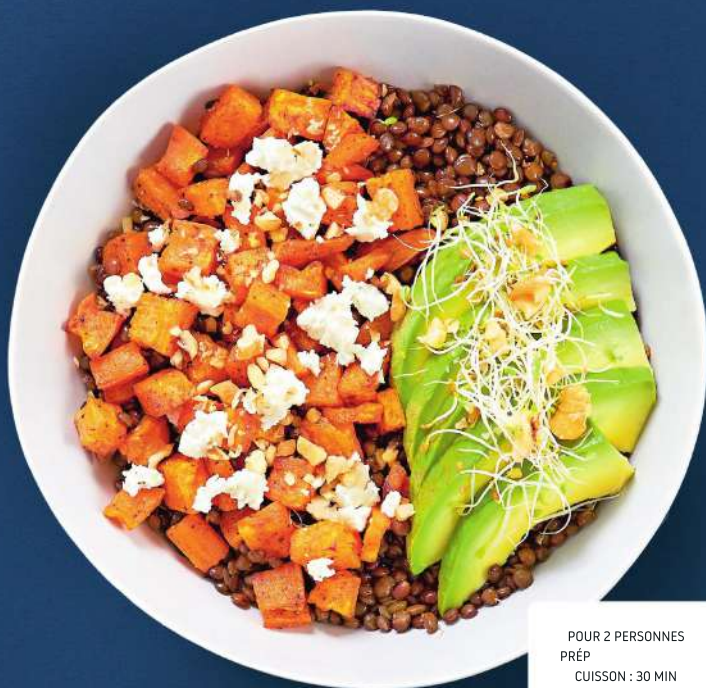
POUR 2 PERSONNES
PRÉP

- 150 g de lentilles cuites
- 1
- 1 petit poivr
- 3/4 de concomb
- 1
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de r
- 40 g de fet
- 1 filet de vinaigr

49

PATATE DOUCE, *lentilles, feta et avocat*





POUR 2 PERSONNES

PRÉP

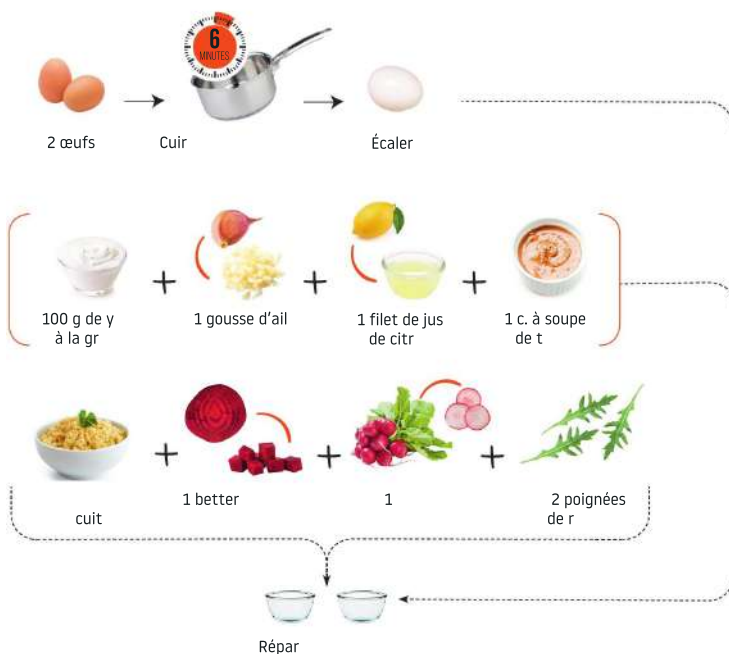
CUISSON : 30 MIN

- 350 g de pat.
- 1 pincée de paprik
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 de lentilles cuites
- 1 a
- 1 c. à soupe de jus de citr
- 60 g de fet
- 6 noix
- Quelques pousses d'alf
- (f

50

BOULGOUR, BETTERAVE

et œufs mollets





PRÉP

CUISSON : 6 MIN

- 2 œufs
- 100 g de y
- 1 gousse d'ail
- 1 filet de jus de citr
- 1 c. à soupe de t
- de sésame)
- 300 g de boulgour cuit
- 1 better
- 1
- 2 poignées de r

51

QUINOA *à la mexicaine*



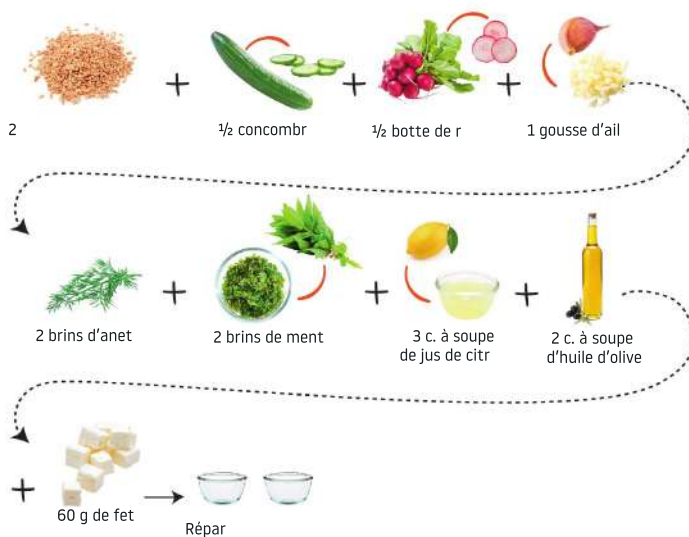
POUR 2 PERSONNES
PRÉP

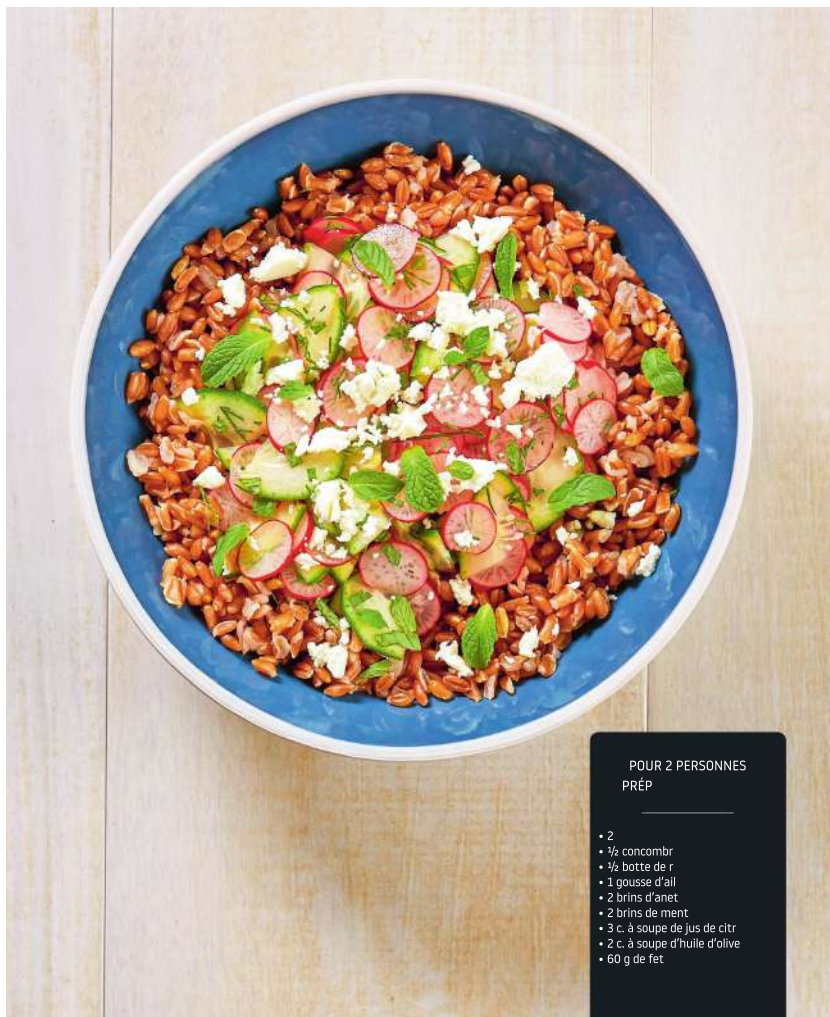
- 1 y
- le jus d'¼ de citr
- 4 brins de coriandr
- 2
- 200 g de haricots r
- en boîte égouttés
- 80 g de maïs en boîte égoutté
- 2 t
- 1 a



52

ÉPEAUTRE, RADIS, *concombre et feta*





POUR 2 PERSONNES
PRÉP

- 2
- ½ concombr
- ½ botte de r
- 1 gousse d'ail
- 2 brins d'anet
- 2 brins de ment
- 3 c. à soupe de jus de citr
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de fet

53

PÂTES, TOMATES, courgette, haricots et basilic





POUR 2 PERSONNES

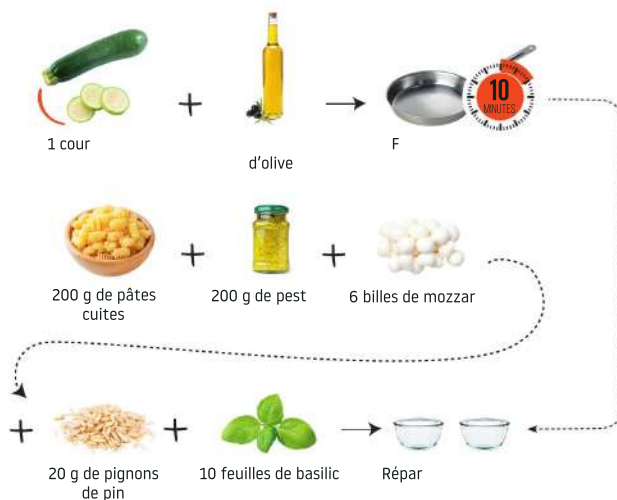
PRÉP

CUISSON : 5 MIN

- 2 filets d'huile d'olive
- 1 cour
- 1 gousse d'ail
- 2 t
- Quelques feuilles de basilic
- 200 de haricots r
- en boîte égouttés
- Quelques brins de persil
- 1 filet de jus de citr
- 200 g d'or
- 4 c. à café de parmesan r

54

PÂTES AU PESTO, *mozzarella et courgette grillée*



POUR 2 PERSONNES

PRÉP

CUISSON : 10 MIN

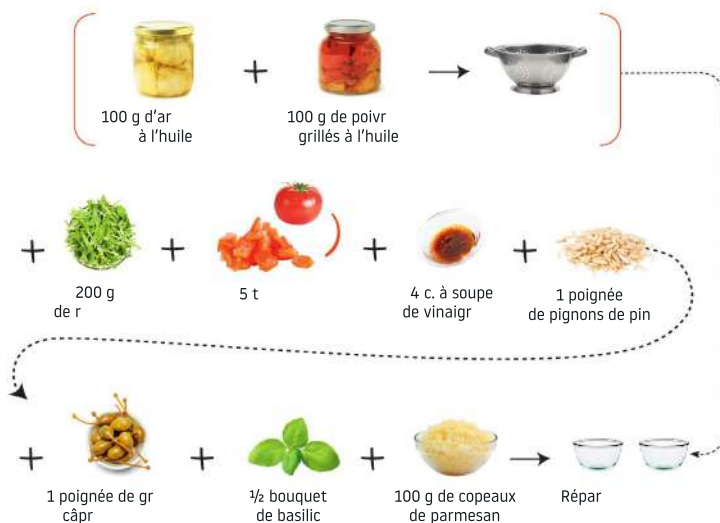
- 1 cour
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 g de pâtes cuites
- 200 g de pest
- 6 billes de mozzar
- 20 g de pignons de pin
- 10 feuilles de basilic



55

LÉGUMES MARINÉS

et crudités façon antipasti



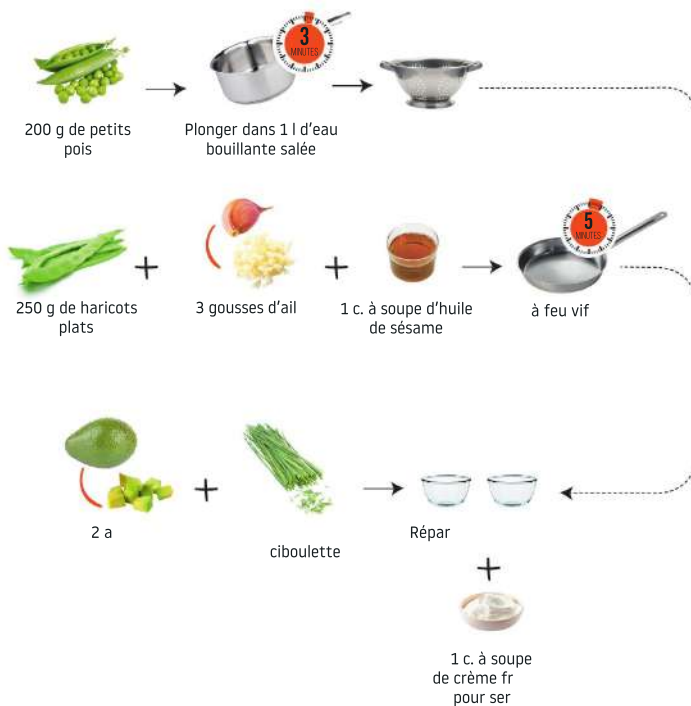
POUR 4 PERSONNES
PRÉP

- 100 d'ar
- 100 g de polvr
- 200 g de r
- 5 t
- 4 c. à soupe de vinaigr
- 1 poignée de pignons de pin
- 1 poignée de gr
- à queue
- ½ bouquet de basilic
- 100 de copeaux de parmesan



56

PETITS POIS, *haricots plats et avocat*



POUR 4 PERSONNES

PRÉP

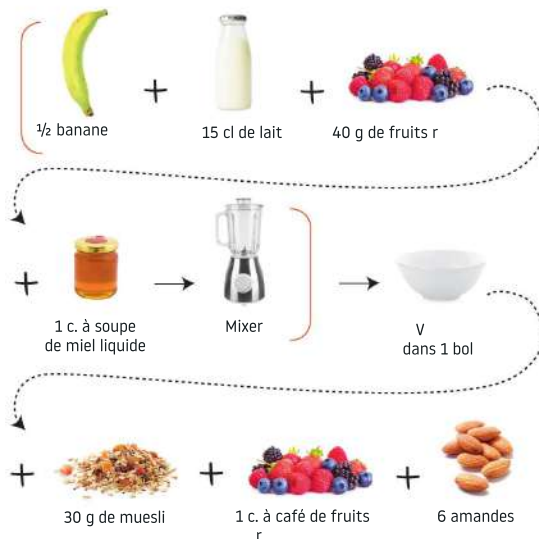
CUISSON : 8 MIN

- 200 g de petits pois
- 250 g de haricots plats
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 a
- 10 brins de ciboulette
- 1 c. à soupe de crème fr pour ser



57 SMOOTHIE BOWL

red fruits



POUR 1 PERSONNE
PRÉP

- ½ banane
- 15 cl de lait
- 40 g + 1 c. à café de fruits
r
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 30 g de muesli
- 6 amandes



58

SMOOTHIE BOWL

mangue-banane





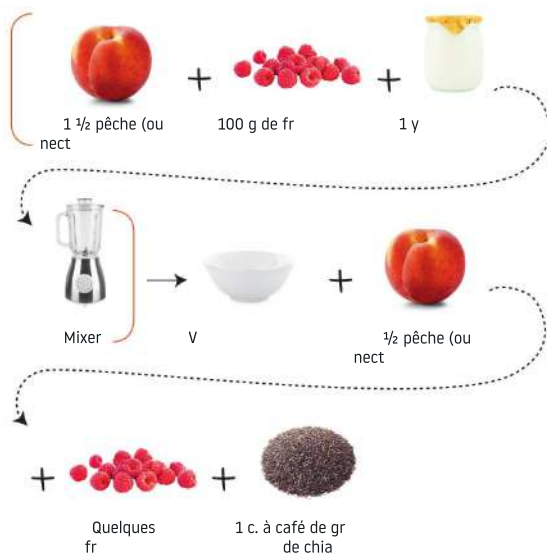
POUR 2 PERSONNES
PRÉP

- 300 g de mangue fr ou sur
- 2 bananes
- 50 cl de boisson végét à l'a
- 1 c. à soupe de baies de goji séchées
- 45 g de flocons d'a
- 1 poignée de fr
- 2 c. à soupe de gr

59

SMOOTHIE BOWL

pêches-framboises



POUR 1 PERSONNE
PRÉP

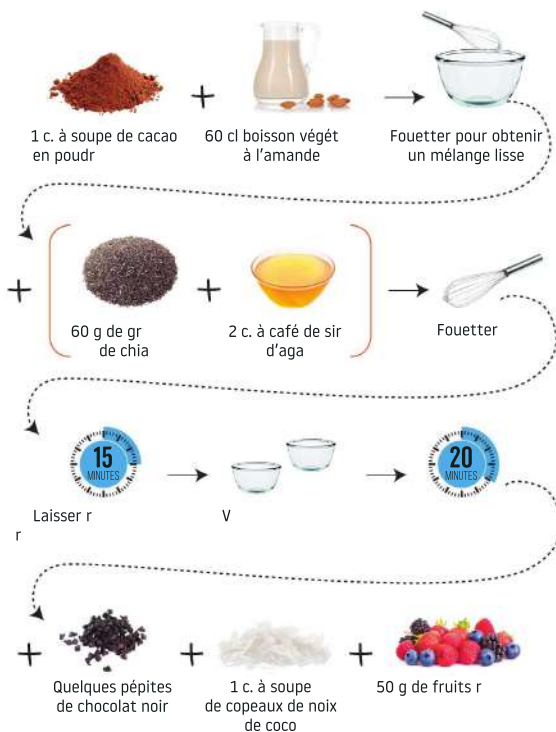
- 2 pêches ou nect
- 100 g de fr
- + quelques fr
- 1 y
- 1 c. à café de gr



60

CHIA PUDDING

au cacao et aux fruits rouges



POUR 2 PERSONNES
PRÉP
REPOS : 15 MIN
RÉFRIGÉRA

- 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 60 cl de boisson végétale à l'amande
- 60 g de gr
- 2 c. à café de si
- Quelques pépites de chocolat noir
- 1 c. à soupe de copeaux de noix de coco
- 50 g de fruits r



61

AÇAÏ BOWL

banane-kiwi



POUR 1 PERSONNE
PRÉP

- 2 kiwis
- 1 banane congelée
- + 1 banane fr
- 2 c.à café de poudre
- 15 cl de lait de coco
- 1 c. à café de noix de coco r
- 1 c. à soupe de quinoa soufflé (ou de riz soufflé)



62

PORRIDGE BOWL

à la cannelle



80 g de flocons
d'a

+



1 bâ

+



1 c. à soupe
de cr
séchées

+



2 c. à soupe
de sir



45 cl d'eau

→



Por
en r

→



Laisser mijoter à
couver
en r

→



V



50 g de fr

+



1 c. à soupe d'amandes
émondées

+



1 c. à soupe de
ph

+



1 c. à soupe
de cr
séchées



+



2 c. à soupe
de sir

BO



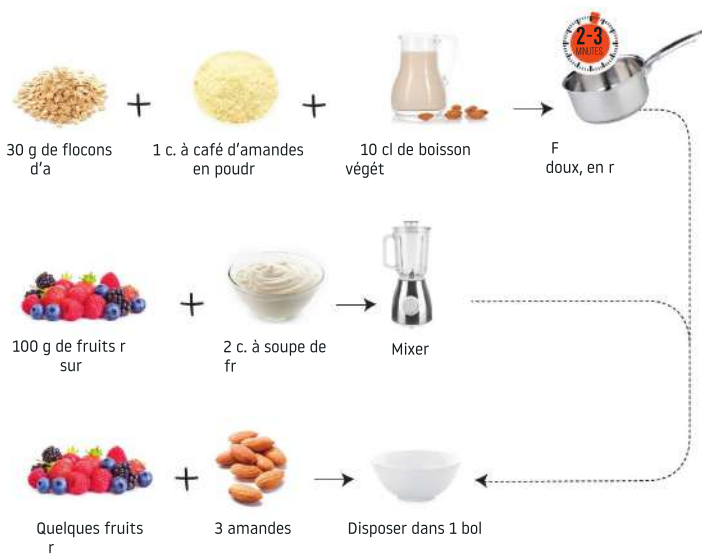
POUR 2 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 15 MIN

- 80 g de flocons d'a
- 1 bât
- 2 c. à soupe de cr
séchées
- 4 c. à soupe de sir
- 50 g de fr
- 1 c. à soupe d'amandes
émoussées
- 1 c. à soupe de ph
(f

63

PORRIDGE À L'AMANDE

et smoothie aux fruits rouges



POUR 1 PERSONNE
PRÉP
CUISSON : 3 MIN

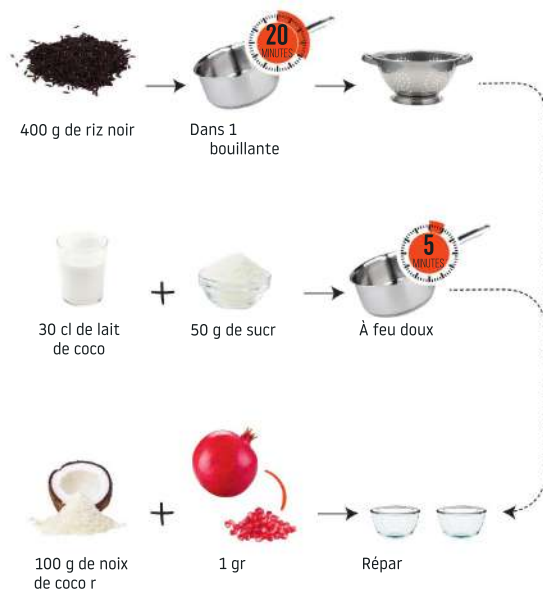
- 30 g de flocons d'a
- 1 c. à café d'amandes en poudr
- 10 cl de boisson végét
- à l'amande
- 100 g de fruits r
- 2 c. à soupe de fr
- Quelques fruits r
- 3 amandes



64

RIZ NOIR

au lait de coco et à la grenade



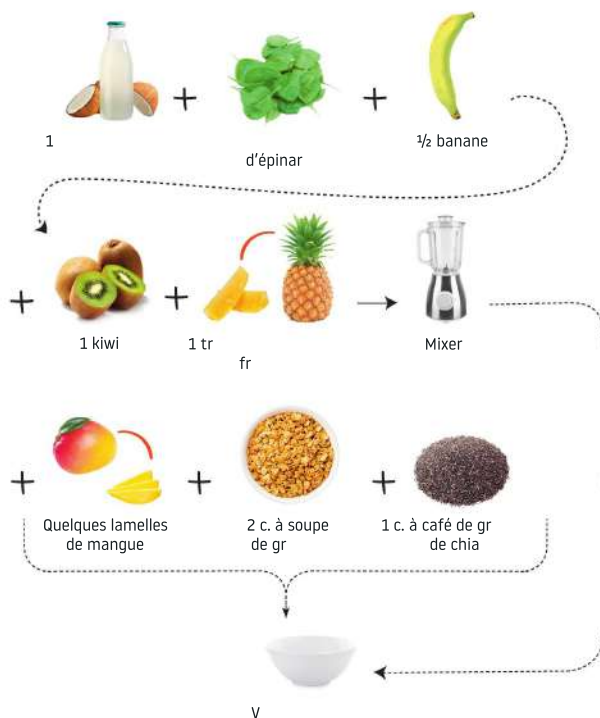
POUR 4 PERSONNES
PRÉP
CUISSON : 25 MIN

- 400 g de riz noir
- 30 cl de lait de coco
- 50 g de sucre
- 100 g de noix de coco r
- 1 gr



65 SMOOTHIE BOWL

green



POUR 1 PERSONNE
PRÉP

- 1
- 1 poignée de pousses d'épinar
- ½ banane
- 1 kiwi
- 1 tr
- Quelques lamelles de mangue
- 2 c. à soupe de gr
- 1 c. à café de gr



INDE P



ÇAÏ (POUDRE)

Açaï bowl banane-kiwi.....

AGNE

Boulettes d'agneau, auber
et semoule.....17

AMANDE (ÉMONDÉE, EN POUDRE)

Porridge à l'amande et smoot
aux fruits r.....
Porridge bowl à la cannelle.....62
Smoot.....57

ANANAS

Poke dor.....
Saumon mariné, chou r
et edamame.....65
Smoot.....

ARTICHA

Légumes marinés et crudités
f.....

ASPERGE

Cabillaud, asper.....
Poulet mariné, asper.....2

A

Boulettes d'agneau, auber
et semoule.....17
Saumon, auber.....22
T.....38

AV

F.....6
F.....
et crème d'a.....20
Mi-cuit de saumon, a.....
Millet, cr.....34
et a.....49
P.....

Pois chiches, a
au sésame.....44
Poulet, quinoa, a.....3
Quinoa à la mexicaine.....51
Riz complet, car.....

et cour.....
Riz sauv.....40
et gingembr.....
Petits pois, haricots plats et a.....56
T.....

et a.....

T.....

et a.....

BAIE

Smoot.....58

BANANE

Açaï bowl banane-kiwi.....
Smoot.....65
Smoot.....58
Smoot.....57

BEURRE DE CACAHUËTE

Br.....7
riz et concombr.....

BET

Boulgour.....50
Cr.....31
f.....43
Pois chiches au paprik
œuf mollet et better.....

B

Boulettes de bœuf.....12
Bowl à l'orient.....11
F.....13
F.....

et crème d'a.....
T.....10
T.....

B

Chia pudding au cacao
et aux fruits r.....60
Porridge à l'amande et smoot
aux fruits r.....58
Smoot.....

B

Boulgour.....50
Cabillaud aux légumes grillés et boulgour....28

BRD

Filet mignon, chou-fleur.....
et sauce au y.....
Pois chiches au paprik
œuf mollet et better.....43

CABILL

Cabillaud aux légumes grillés et boulgour....
Cabillaud, asper.....27

CACAHUËTE

Br.....7
riz et concombr.....
F.....
et crème d'a.....

CACAO EN POUDRE

Chia pudding au cacao
et aux fruits r.....60

CANNELLE (BÂ

Porridge bowl à la cannelle.....62

CÂPRE

Légumes marinés et crudités
f.....

CAROT

Cr.....31
f.....13
F.....1
F.....36
F.....

soja et petits pois.....33
Lentilles, car.....47
Nouilles soba, t.....25
Riz complet, car.....

et cour.....22
Saumon, auber.....

T.....

riz blanc et a.....10

T.....37

CÉBET

Boulettes de bœuf.....12
T.....39

CÈPE

Boulettes de bœuf.....12

CHAMPIGNONS (DE P

Dinde, pic.....
et a.....

T.....39

T.....37

CHÈVRE FRAIS

Pois chiches, millet, potimarr
et chèvr.....45

CHO

Chia pudding au cacao
et aux fruits r.....60

CHOU (BL

Mi-cuit de saumon, a.....20
Saumon mariné, chou r
ananas et edamame.....

T	...	Lentilles, légumes du soleil et fet	48	GRAINE	
T	39	Poulet mariné, asper	2	BL	
T	37	Rouget, épeautr	30	F	
CHOU-FLEUR				Mi-cuit de saumon, a	20
F	46		46	Mi-cuit de t	
Filet mignon, chou-fleur				et nouilles	
et sauce au y				Saumon, auber	22
				Saumon mariné, chou r	
				et edamame	
C				T	
Bowl à l'orient	11			et a	37
Br					
riz et concombr	7		48		
Épeautr	52		49		
F	36				
Lentilles, légumes du soleil et fet	48			GRAINE	
Millet, cr			58	Pois chiches, millet, potimarr	
et a	34			et chèvr	45
Nouilles soba, t	25			Riz complet, car	
Saumon, auber	22		62	et cour	
T					
et a				GRANDL	
				Smoot	65
C					
Caillaud aux légumes grillés et boulgour	28			GRENADE	
Cr	15			Pois chiches, a	
F	6			sauce au sésame	44
P				Riz noir au lait de coco et à la gr	64
et cour	54				
P				HARIC	
et basilic				P	
Poke dor	29		60	et basilic	
Riz complet, car				Quinoa à la mexicaine	51
et cour					
T	9		57	HARIC	
T	38			Petits pois, haricots plats et a	56
CRANBERRIE				HARISSA	
Porridge bowl à la cannelle	62			Poulet et pois chiches à la harissa	8
CREVET				HOUMOUS	
Cr				Riz complet, car	
Cr			42	et cour	
f	31		40		
F				KIWI	
et petits pois	33			Açaï bowl banane-kiwi	
Millet, cr				Smoot	65
et a	34				
				L	
DINDE				Açaï bowl banane-kiwi	
Dinde, pic			10	Br	
			39	riz et concombr	7
D				Cr	32
Poke dor			60	Riz noir au lait de coco et à la gr	64
			65		
			58	LENTILLE	
E			59	VERTE	
Smoot	65			Lentilles, car	
				Lentilles, légumes du soleil et fet	48
EDAMAME				Lentilles, saumon fumé, œuf mollet	21
Saumon mariné, chou r			15	et bat	29
et edamame			47	P	49
				T	
ÉPE				et a	
Épeautr			21		
Lentilles, car	47		30	MAÏS	
				Quinoa à la mexicaine	51

MANQUE		Lentilles, saumon fumé, œuf mollet		Riz sauv	
Millet, cr		et bat	21	et gingembr	40
et a	34	Pois chiches au paprik		POIS GOURMAND	
Poke au t	26	œuf mollet et better	43	F	
Smoot	65	T	37	et petits pois	33
Smoot	58	OLIVE		Mi-cuit de t	
MIEL		Rouget, épeautr		et nouilles	
Cr	15	OIGNON NOUVE		Poulet mariné, pois gourmands,	
Dinde, pic	5	Nouilles soba, t		épinar	4
F	1	Riz complet, car		POIS CHICHE	
Lentilles, car	47	et cour		Pois chiches, a	
Poulet et pois chiches à la harissa	8	Riz sauv	40	sauce au sésame	44
Rouget, épeautr	30	et gingembr	40	Pois chiches au curr	42
Smoot	57	ORGE		Pois chiches au paprik	
MILLET		Cr	15	œuf mollet et better	43
Millet, cr		P		Pois chiches, millet, potimarr	
et a	34	P	49	et chèvr	45
Pois chiches, millet, potimarr		T		Poulet et pois chiches à la harissa	8
et chèvr	45	et a		Riz complet, car	
MO		P		et cour	
P		P		PORC	
et cour	54	et cour	54	Filet mignon, chou-fleur	
MUE		P		et sauce au y	
Smoot		haricots et basilic		POIVRON GRILLÉ À L	
NEM		P		Cabillaud aux légumes grillés et boulgour	28
Cr		Bowl à l'orient	11	F	6
f	31	P		Légumes marinés et crudités	
F	36	T		f	
NOUILLE		P		Lentilles, légumes du soleil et fet	48
F		Légumes marinés et crudités		Poke dor	29
et crème d'a		f		T	38
Mi-cuit de t		P		POMME	
et nouilles		haricots et basilic		Lentilles, car	
Nouilles soba, t	25	PÉ		POULET	
T	39	Smoot	59	Br	
NOIX (ENTÈRE, C		PETIT POIS		riz et concombr	7
F	6	Cr		F	1
P	49	petits pois	32	F	6
NOIX DE CAJOU (ENTÈRE, C		F		Poulet et pois chiches à la harissa	8
Cr		soja et petits pois	33	Poulet mariné, asper	2
Millet, cr		Petits pois, haricots plats et a	56	Poulet mariné, pois gourmands, épinar	
et a	34	PE		et r	4
Poulet mariné, pois gourmands, épinar		Boulettes de bœuf	12	Poulet, quinoa, a	3
et r	4	P		T	9
NOIX DE C		et cour	54	POUSSE	
RÂPÉE		PIGNONS DE PIN		F	13
Açaï bowl/ banane-kiwi		Légumes marinés et crudités		F	1
Chia pudding au cacao	60	f		Pois chiches au curr	42
et aux fruits r	64	P		Poulet mariné, pois gourmands, épinar	
Riz noir au lait de coco et à la gr	64	et cour	54	et r	4
NORI (FEUILLE)		PIMENT (OISE		Poulet, quinoa, a	3
Saumon, auber	37	Mi-cuit de t		Smoot	65
ŒUF		et nouilles		T	
Boulgour	50	Poulet et pois chiches à la harissa	8	et a	
				POUSSE	
				Br	
				riz et concombr	7
				F	13

F	soja et petits pois.....	33
F	et crème d'a	
Saumon, auber	22	
T	10	

QUINOA (BL

Boulettes de bœuf	12
Mi-cuit de saumon, a	20
Pois chiches au paprik	
œuf mollet et better	43
Poulet, quinoa, a	3
Poulet mariné, pois gourmands, épinar	
et r	4
Quinoa à la mexicaine.....	51
T	10
T	38

QUINOA S

Açaï bowl banane-kiwi.....	
----------------------------	--

RADIS (BL

Boulgour	50
Cabillaud, asper	27
Dinde, pic	5
Épeautr	52
F	36
Nouilles soba, t	25
Poulet mariné, pois gourmands, épinar	
et r	4
T	37

RAISIN SE

Boulettes d'agneau, auber	17
F	46

RIZ (BASMA

SEMI- C

Br	
riz et concombr	7
Cr	32
F	6
F	
et petits pois.....	33
Pois chiches au curr	42
Poke au t	26
Poke dor	29
Riz complet, car	
et cour	
Riz noir au lait de coco et à la gr	64
Riz sauv	
et gingembr	40
Saumon fumé, riz r	23
T	9
T	37

RIZ À SUSHI

F	13
Saumon, auber	22
Saumon mariné, chou r	
et edamame.....	
T	
et a	
F	1

RO		
F	6	

ROUGET

Rouget, épeautr	
-----------------------	--

SAL

RO

Boulgour	50
Cr	
f	31
Dinde, pic	5
F	13
F	36
Filet mignon, chou-fleur	
et sauce au y	
Légumes marinés et crudités	
f	

Lentilles, légumes du soleil et fet	48
---	----

Lentilles, saumon fumé, œuf mollet	21
et bat	
Mi-cuit de saumon, a	20
Mi-cuit de t	
et nouilles.....	
Poulet et pois chiches à la harissa	8
Saumon, auber	22

SA

Lentilles, saumon fumé, œuf mollet	21
et bat	
Mi-cuit de saumon, a	20
Saumon, auber	22
Saumon fumé, riz r	23
Saumon mariné, chou r	
et edamame.....	
T	
et a	

SA

Br	
riz et concombr	7
F	13
F	1
F	36
F	
et petits pois.....	33
F	
et crème d'a	
Mi-cuit de t	
et nouilles.....	
Nouilles soba, t	25
Riz complet, car	
et cour	
Saumon, auber	22
Saumon mariné, chou r	
et edamame.....	
T	
et a	
T	10
T	
et a	
T	39
T	37

SA

Poke dor	
----------------	--

SA

Poke dor	
----------------	--

SA

Pois chiches au curr	42
----------------------------	----

SEMOULE

Boulettes d'agneau, auber	17
---------------------------------	----

T

Boulgour	50
Pois chiches, a	
sauce au sésame.....	44

THON

Mi-cuit de t	
et nouilles.....	
Nouilles soba, t	25
Poke au t	26

TOFU (FERME, FUMÉ)

F	
T	
et a	
T	39
T	38
T	37

TOMA

Bowl à l'orient	11
Cabillaud, asper	27
Cabillaud aux légumes grillés et boulgour ..	28
Cr	15
F	6
F	46
Légumes marinés et crudités	
f	
Lentilles, légumes du soleil et fet	48
P	
haricots et basilic.....	

Poulet, quinoa, a	3
Quinoa à la mexicaine.....	51
Riz sauv	
et gingembr	40
Rouget, épeautr	30
T	9
T	38

V

Cr	15
----------	----

VERMICELLE DE RIZ

Cr	
f	31
F	36

Y

Boulgour	50
Dinde, pic	5
Filet mignon, chou-fleur	
et sauce au y	
Pois chiches au curr	42
Quinoa à la mexicaine.....	51
Saumon fumé, riz r	23
Smoot	59
T	9

*Découvrez les autres
titres de la collection*

L
SANS BL



DÉ
L
NOUVELLE
L
DANS :
2021
2018

DÉ
L
C
L
NOUVELLE
DANS :
2021
2020
2020

DÉ
NOUVELLE
DANS :
PL 2021
SAL 2020
T 2020
RE 2020
GÂ 2020
RE 2019
DE 2019
RE 2019
RE 2019
RE 2019
PL 2019
S 2019

Amandine Bernar
26
Elisabet
Quitterie P

CRÉDIT

Delphine Const
Sophie Dumont : 18
4

CRÉDIT

Philippe V

CRÉDIT
© Lar

C
© Sophie Dumont ; © Shutterst

Dir

Dir I É
Dir A É
C G
C V
A C C L

T
du tex

de l'Éditeur

© Lar
ISBN : 97